

給食だより 9月号

令和5年度
安中市立秋間小学校



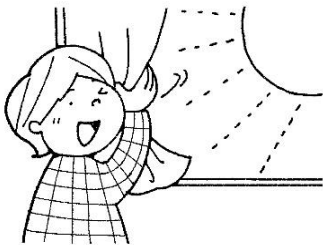
長い夏休みが終わりましたが、まだ気持ちも体も夏休みのままだという人はいませんか？学校生活再開とともに気持ちも体も夏休みモードから切り替えましょう！学校生活のリズムに戻すには、『早寝・早起き・朝ごはん』が欠かせません。まだまだ暑い日も続きますし、スポーツDAYの練習も始まります。生活リズムをととのえて、元気に過ごせるようにしましょう！

生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



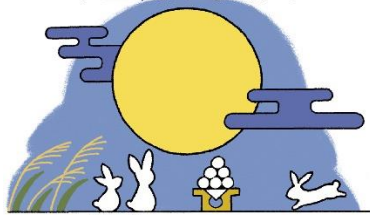
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、朝食には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

十五夜は家族で



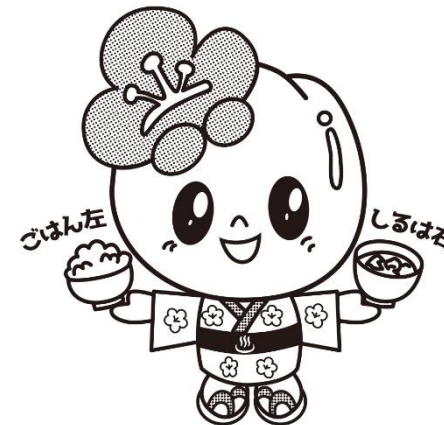
お月見しませんか

お月見とは、だんごやいもなどをお供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。お月見には、十五夜と十三夜の年2回あります。両方見るのが習わしとなっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜のキレイな月を楽しみましょう。

2学期からおぼんが『こうめちゃん』に変わりました！

2学期から黄色のおぼんからこうめちゃんイラスト入りの緑のおぼんに変わりました。みなさん気づきましたか？

こうめちゃんのイラストは2種類あります。イラストは安中学校栄養士会で考案しました。イラストはおぼんに食器を置いて隠れない位置になるように考えて書かれています。今日はどちらのこうめちゃんのイラストのおぼんになるのか給食の楽しみがひとつふえましたね♪



このイラストには食器を正しい位置に置いて、マナーよく食事をしてほしいという思いがこめられています。和食の基本『ごはんは左・汁物は右』です。みなさんはこうめちゃんのように正しく置けていますか？



このイラストには、安中市の地場産物を知ってほしいという思いがこめられています。こうめちゃんのまわりにある野菜は右から、梅・ねぎ・たまねぎ・しいたけ・ブロッコリー・トマト・きゅうり・なす・米です。給食でもよく使う地場産物です。こうめちゃんと一緒に覚えてくださいね。