

# きゅうしょくだより

～じどうのみなさんへ～

9月号

大阪市立北粉浜小学校



夏休みが終わり、2学期がはじまりました。まだまだ暑い日が続きますが、早く生活のリズムを整えて、楽しい学校生活をおくりましょう。



## 9月の給食目標

# すききらいなく食べて よいからだをつくろう



みなさんは、食べものをすききらいなく食べるようにしていますか？食べものには、わたしたちの体に必要な栄養素が入っています。しかし、ひとつの食べものに、すべての栄養素がバ

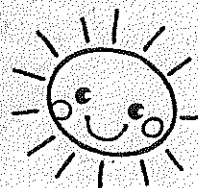
ランスよく入っているわけではありません。いろいろな食べものを食べることで、わたしたちに必要な栄養素をとることができます。すききらいなく食べて、よいからだをつくりましょう。



## 朝の光と朝ごはんでスイッチオン！

わたしたちの体には、「体内時計」があることを知っていますか？この体内時計は、毎日一定のリズムをきざんで、わたしたちが活動しやすいよう、体内の働きを調節してくれています。

「朝の光にあたること」や、「朝ごはんを食べること」は、体内時計を刺激して、1日24時間の周期で体内のリズムをきざむことができるようにしてくれます。さらに、朝ごはんは、1日のはじまりのエネルギーとなります。



朝の光

+



朝ごはん

=



元気な1日のはじまり

毎日、早起きをして朝の光をあび、栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べるようにしましょう。そうすることで、脳にエネルギーがとどき、体内のリズムが整い、元気に1日をすごすことができます。

## 9月の献立より



十五夜

月見の行事献立

9月24日(木)

ごはん、牛乳、さごしのしょうゆだれかけ、さといもとこんにゃくの煮もの、みたらしだんご

旧暦(むかしのカレンダー)の8月15日は「十五夜」です。

十五夜は、秋の美しい月を見て楽しむ行事で、さといもやだんごをそなえ、すすきをかざります。

今年は、9月27日(土)が十五夜です。

