

8月 9月 給食だより

2学期が始まりました。しばらくは、まだ暑い日が続きそうです。生活のリズムをととのえ、2学期も元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえよう！

夏休み中に、「夜、おそくまで起きていた」「朝、おそくまでねていた」など、生活のリズムがみだれてしまった人も多いことでしょう。

生活リズムがみだれると、「集中力が続かない」「体の調子がわるくなる」など、困ったことが起こりやすくなります。

2学期を元気に過ごすために、自分の生活をチェック☑してみましょう。

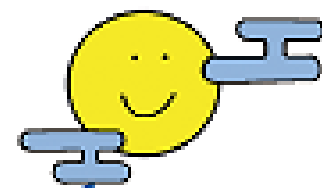


① 学校に行く日も行かない日も、だいたい同じ時間に起きている。 ☐	② 朝ごはんを毎日食べている。 ☐	③ よく体を動かすようにしている。 ☐
④ ねる2時間前までには、食べるのをやめている。 ☐	⑤ ねる直前までテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしている。 ☐	⑥ いつもだいたい同じ時間にねている。 ☐

ポイント



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活のリズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。



今月の行事

〈十五夜〉

昔のこよみ(旧暦)で8月15日にあたる日は「十五夜」。満月を見ながら、いもや米で作った月見だんごなど秋にとれたものを供えて感謝をする日です。

また、「中秋の名月」ともいうのは、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。昔のこよみでは7~9月が秋とされていたため、8月が秋の真ん中だったのです。

昔は、「月見だんご」ではなく「いも」を供えていたことから「いも名月」ともいいます。

今年の「十五夜」は9月25日です。給食にも、お月見こんだてを取り入れます。



作ってみませんか？

給食レシピ



とり肉の梅焼き

〈材料 (4人分)〉

とり肉の切り身 60g×4切
 梅干し(種を取ったもの) 14g
 さとう 小さじ1/2
 酒 小さじ2
 みりん 小さじ1+1/2
 しょうゆ 大さじ1弱

〈作り方〉

- ① 梅干しの種を取り除き、果肉を包丁でたたく。
- ② とり肉に★で下味を付け、焼く。

※梅干しの代わりに「ねり梅」を使うと手軽にできます。

※さっぱりとした味で、暑い日にも食がすすみますよ♪

