



食育だより

令和5年8月30日

栗島浦村立栗島浦小中学校
お家の人と一緒に読みましょう

9月の食育目標

生活リズムをととのえよう

早ね・早起き・朝ごはんで元気に過ごそう！

5月の食育だよりで朝食は脳や体を活動的にしたり、生活リズムが整ったりすることをお知らせしました。皆さん覚えていますか？「ぎりぎりまで寝たいから、ご飯は食べない」「朝は食欲がないから、パンだけにしよう」。そんな生活を送っていませんか？ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせ合わせてバランスの取れた朝食をしっかりと食べて、元気に一日を始めましょう。



早ね



早おき



朝ごはん

生活リズムをととのえるために

- ☐ 毎日朝ごはんを食べましょう。
- ☐ できるだけ、毎日同じ時間に起きましょう。
- ☐ 早起きして、朝の光を浴びましょう。
- ☐ 1日3食しっかりと食べましょう。
- ☐ 日中は、たくさんの太陽の光を浴びましょう。
- ☐ お風呂に入って、リラックスしましょう。
- ☐ 寝る前にテレビやゲームは控えましょう。
- ☐ 寝るときは、お部屋の電気を暗くしましょう。

いくつチェックがついたかな？

～お月見を楽しもう！～

お月見は、秋の美しい月を見ながら、農作物の豊作の祈願と収穫を感謝する行事で「十五夜」ともいいます。十五夜が「中秋の名月」と呼ばれる理由は、旧暦の8月「中秋」は1年で月が最も美しく明るく見える日であるからです。今年は、9月29日がその日にあたります。

この日にお月見をする風習は、中国や韓国にもあります。中国では、餡や栗、胡桃や卵黄などを入れて作る「月餅」という焼き菓子を家族で切り分けて食べ、家族円満と健康を願う祭日になっています。韓国では月明りがきれいな夜という意味で「秋夕(チュソク)」といい、祖先に感謝し、収穫を祝うそうです。

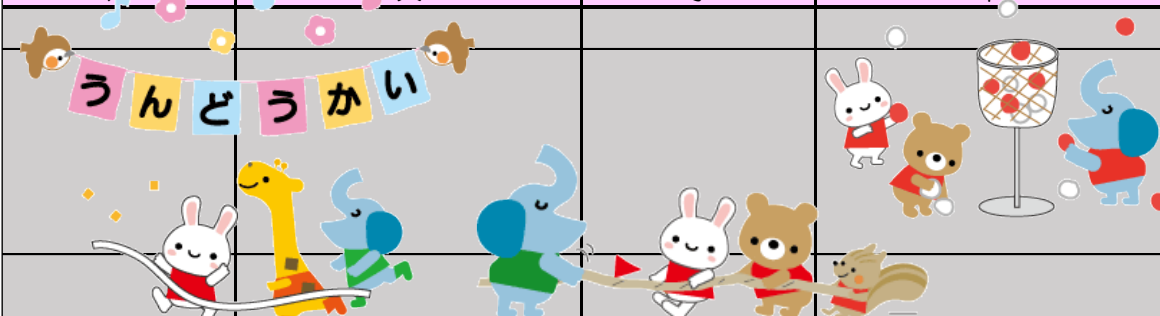
家族や友達ときれいな月を眺めてはいかががでしょうか。





9月お弁当給食こんだて表



月	火	水	木	金
				
4	5	6	7	8
牛乳	ご飯 メバル白醤油風味焼き オクラのお浸し 焼きそば 鶏肉の黒酢風味 白菜漬け 牛乳	ミルメーク 牛乳	ご飯 牛肉アスパラのオイスターソース ひじき煮 ミートボール(柚子おろし) 桜でんぶ 牛乳	牛乳 ル・レクチェのタルト
	I栄養 - 662kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14g		I栄養 - 670kcal たんぱく質 25.7g 脂質 16.6g	
11	12	13	14	15
振替休日	ご飯 豚ももチャーシュー かぶの湯葉あんかけ ちんげん菜とちくわの胡麻和え 麻婆茄子 牛乳	ヤスダドリンクヨーグルト	ご飯 さわら西京焼き 花車かまぼこ なます 畑のお肉の旨煮 広島菜漬け 牛乳	牛乳 国産ももゼリー
	I栄養 - 688kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.6g		I栄養 - 663kcal たんぱく質 28g 脂質 15.3g	
18	19	20	21	22
 ご飯 あじみりん焼き ほうれん草のお浸し ゆず入り芋きんとん 肉入り野菜炒め 人参しりしり 牛乳		みかんジュース	ご飯 牛乳 豚肉とがんもの含め煮 湯葉入りチンゲン菜 ひじきと蒸し鶏のサラダ ちりめんじゃこの山椒風味	牛乳 コアコアいちご
	I栄養 - 663kcal たんぱく質 26.1g 脂質 14.4g		I栄養 - 655kcal たんぱく質 25.8g 脂質 17.9g	
25	26	27	28	29
小学生交流学習 1~4年生(~26日) 5・6年生(~27日)				
中学生修学旅行 (~29日)				
牛乳 		牛乳	ご飯 メバル煮つけ カリフラワーとウインナーの煮物 ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 味付いんげん あみ佃煮 牛乳	牛乳
			I栄養 - 686kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g	

* 購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

