



9月

給食だより



「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要？

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？

① たくさんとれて安かったから
② 外国からの贈り物だったから
③ ほかの料理を知らなかったから

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

① 桜
② 菊
③ バラ

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

① たんぱく質
② カルシウム
③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた？

① 土地の名前
② 花の名前
③ 人の名前

9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

① 先生
② お金
③ 収穫

～図書コラボ 給食について～

9月25日(金) お月見団子汁

「おつきみおばけ」 著：せな けいこ

本の中でお月見の夜に現れた「おつきみおばけ」をイメージした献立です。

まんまるお月様のようなお団子を入れてお月見団子汁を作ります。

お月見の楽しい雰囲気を表しました。秋の実りを感謝しながらいただきます。🍵🍁👻



この本は図書室にあるので、ぜひ、読んでみてください。

こたえ

防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②
ひじきの日=② 秋分の日=②(秋はおはぎ=萩の花、春はぼたん=牡丹の花から) 十五夜=③

