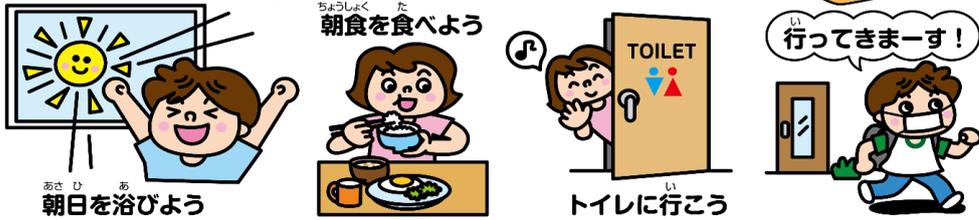


## 生活リズムを整えよう!

ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…



## 9月の給食より

### ・9月9日「重陽の節句」

五節句のひとつ、重陽の節句では菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、無病息災や長寿を願う風習があります。給食では菊の花を使った混ぜ寿司を作る予定です。ご家庭でも菊を使ったお料理を作ってみてはいかがでしょうか。

### ・9月12日「十五夜献立」

(※十五夜は9月10日です。)

この日はもち米を使用したもちもちの里芋ごはん、栗の入った秋らしい煮物、給食室で豆から煮たあんこで作るお月見だんごです。

### ・9月16日「敬老の日献立」

(※敬老の日は9月19日です。)

健康的な食生活には豆、ごま、わかめ、野菜、きのこ(椎茸)、芋などの食材を食べると良いとされています。その頭文字を取って「ま(まご)わ(わかめ)やさしい」と覚えることができます。この日は「ま(まご)わ(わかめ)やさしい」を全て使用した献立です。



## 秋の風物詩 お月見

### 地域によって違う? 月見団子

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月10日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

- 関西地方**  
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。
- 愛知県名古屋**  
里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。
- 静岡県中部地方**  
へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。

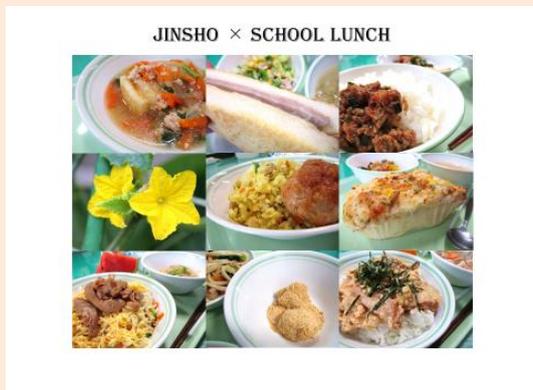
## 9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

## 深大寺小ホームページ 食育情報 更新しています!

日々の給食の写真を本校ホームページから見るができます。アップロードは1月単位で行っています。ご家庭で是非ご覧ください。

HPはこちらから



### 6月食育月間

今月は日本各地の郷土料理(汁物)がたくさん登場します。給食で食文化を学びましょう。

6/1 牛乳

モロヘイヤのおかあえ

とりのからあげ(ひとり2こ)

ごはん 茨城県産コシヒカリ

ごじる

小カブ カブ