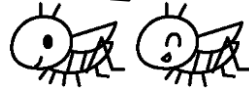


給食だより



2024年9月号
伊賀市立青山小学校

2学期がはじまりました。みなさん、夏休みはどのようにすごしていましたか。まだまだ夏の暑さが残る毎日ですね。体調には十分注意しましょう。暑い日が続き、生活が不規則になったり、体調をくずしたりしていませんか。早寝、早起き、生活のリズムを整え、しっかりと栄養・睡眠をとりましょう。

なつやす

夏休みが終わっても・・・

夏休み中の生活リズムのままになっていませんか？夏休みのつかれが残っていませんか？



朝、なかなか起きられない



朝ごはんを食べないことがある



頭がぼんやりして、やる気がでない



すぐつかれて、座りたくなってしまふ



夜は遅くまで起きている

生活リズムを整えるためには・・・

◇毎日、決まった時間に起きる。休みの日も早寝、早起きをする。

◇朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びる。

◇朝ごはんを食べる。1日3食食べる。

◇日中は、外で体を動かす。

◇寝る前には、テレビを見たり、パソコンやスマートフォンを使ったりしないようにする。



まずは、決まった時間に起きて、朝の光をあびましょう！！



あさごはんをたべよう

朝ごはんは午前中をすごすための大切なエネルギーのもとです。体温を上げ、休んでいた脳やからだを目覚めさせる役割を持っています。また、食べることで腸が刺激され、便通をうながしてくれます。

脳の栄養はブドウ糖！

ごはんなどに多く含まれる炭水化物は、すぐに消化されブドウ糖になり、脳やからだのエネルギーになります。脳がよくなるようにほかの食べ物と組み合わせて食べられるといいですね。

「ごはんとおみそ汁」の組み合わせはばっちり！

おみそは大豆からできています。ごはんに足りない栄養（アミノ酸）を大豆でおぎなうことができます。おみそ汁には魚や肉、豆腐、野菜などいろいろな食材を入れることができますので、ほかの栄養もとることができます。



じゅうごや

十五夜～お月見～



旧暦の8月15日を「十五夜」といいます。「中秋の名月」ともいい、秋の真ん中という意味です。秋の美しい月を鑑賞する風習を「月見」といいます。昔は、稲穂とさといもを備え、収穫を感謝し、豊作をいのりました。さといもを供えることから、「芋名月」ともよばれます。今は、すすきと満月のように丸い15この月見団子を供えます。

今年の十五夜は9月17日です。

給食では、お月見献立として9月17日に月見団子汁が登場します！

きせつ

季節のくだもの

ぶどう



伊賀では巨峰や伊賀乙女が特産となっています。巨峰は皮が厚く、果汁が多くてジュシー、伊賀乙女は色が赤く皮がうすいのが特徴です。

なし



伊賀では梨がたくさん作られています。寒暖差の激しい伊賀盆地は梨作りにむいています。水田で作られ、太陽をたくさん浴びる白鳳梨は水分が多くてみずみずしく、あまくておいしいです。

★地域の農家さんが作ったお米・・・25日、26日、27日、30日（9月で最終です。）