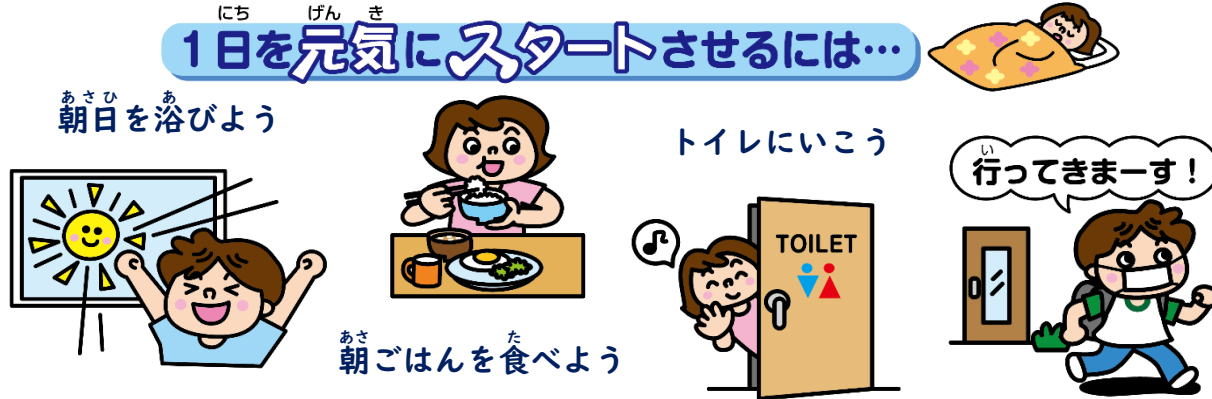


きゅうしよく がつ 給食だより 9月

令和5年9月1日
江戸川区立船堀小学校

なつやす お 夏休みは終わりましたが、まだまだあつ きびしい ひ つづ 暑い日が続いています。やす あ 休み明けは、ねむ さやだるさを感じたり、やる きがでなかつたりと、たいちようふりよう 体調不良になりやすくなります。はやね はやお 早寝・早起き、あさ 朝ごはんをこころ がけ、がっこうせいかつ 学校生活のリズムをとりもど 取り戻しましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



がつ ぎょうじ ぎょうじしよく ~9月の行事と行事食~

【重陽の節句 (9/9)】

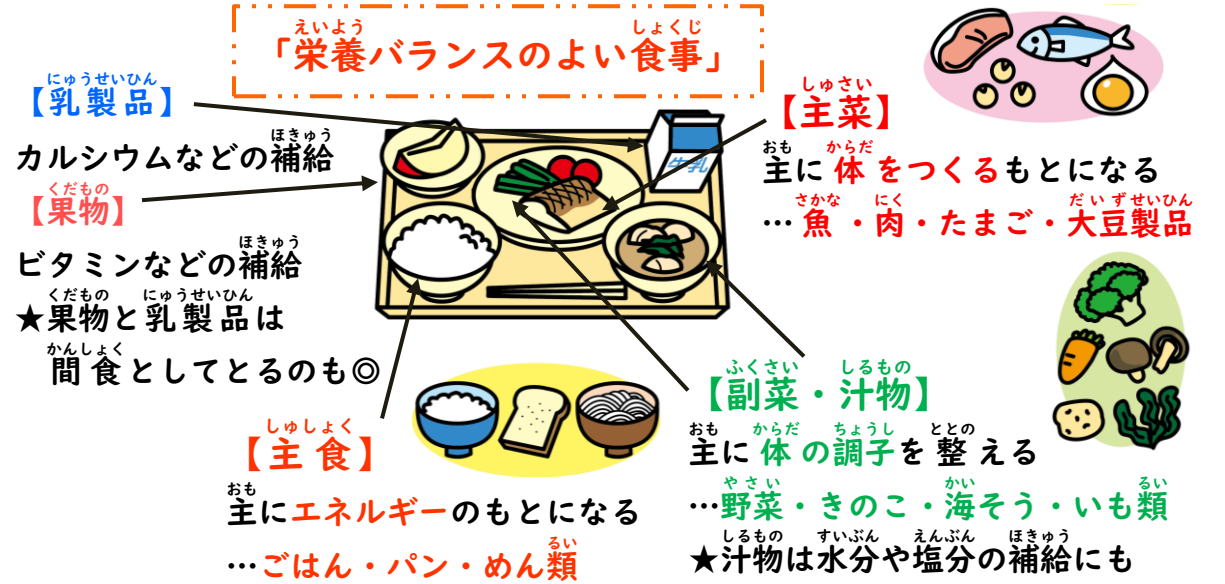
きすう かさ ひ おいわい ごせつく ひと 奇数が重なる日をお祝いする五節句の一つです。きすう なか いちばんおお 奇数の中でも一番大きい「9」がかさ がつこのか 重なる9月9日を「重陽の節句」とし、けんこう ながい 健康や長生きをねが 願います。別名「菊の節句」ともい、きく はな かざ 菊の花を飾ったり、きくざけ の 菊酒を飲んだりして、けんこう ながい 健康で長生きできるように、とねが 願います。(行事食) 栗ごはん、あき 秋なす、しよくようぎく など 食用菊など

【十五夜 (9/29)】

じゅうごや 「中 秋の名月」ともよび、いちねん 一年のうちで一番きれいなまんげつ 満月の日といわれています。すすきやお団子、あき 秋にとれたのうさくもつ 農作物をお供えし、しゅうかく 収穫に感謝しておつきみ 月見をします。(行事食) つきみだんご 月見団子、さと りょうり 里いも料理など

うんどうかい ちから はっき しょうじ 運動会で力を発揮するための食事とは？

がつ にち うんどうかい 9月30日に運動会があります。まいにち れんしゅう がんば 毎日の練習を頑張り、ほんばん 本番でちから はっき 力を発揮するために必要なことは何でしょう？ それは、しよくじ 健康な体です。まずは、えいよう 栄養バランスのとれたしよくじ 健康的で、けんこう からだ 健康的な体をつくりましょう！



☆朝ごはんを食べよう☆

たいおん あ がら 体温が上がり、のう からだ 脳や体にエネルギーがほきゆう 補給され、げんき 元気に活動できるよう、まいにち 毎日しっかり食べましょう。



☆睡眠をしっかりとりよう☆

からだ やす 体を休め、つか 疲れをしっかりとりましょう。また、からだ 体の成長に関わる「せいちょう ホルモン」は、せいちょう 成長ホルモンの分泌は、ね 寝ているときに多くぶんぶん 分泌されます。



☆運動会の前後の食事☆

うんどうかい ぜんじつ 運動会の前日は、あげもの 揚げ物などはさけて、しょうか よ 消化に良い食事とし、エネルギー源となるしよくじ 主食をしっかりととりましょう。うんどうご 運動後は、おにぎりやゼリー飲料、いんりょう バナナなどの糖質で、エネルギーをほきゆう 補給しましょう。



☆水分をとろう☆

うんどう 運動をするまえ あと うんどう 運動後も、ちゅう 中もこまめにとりましょ う。のどがかわいたと感じるまえ の 前に飲むのがポイントです。

