



かんざき給食だより

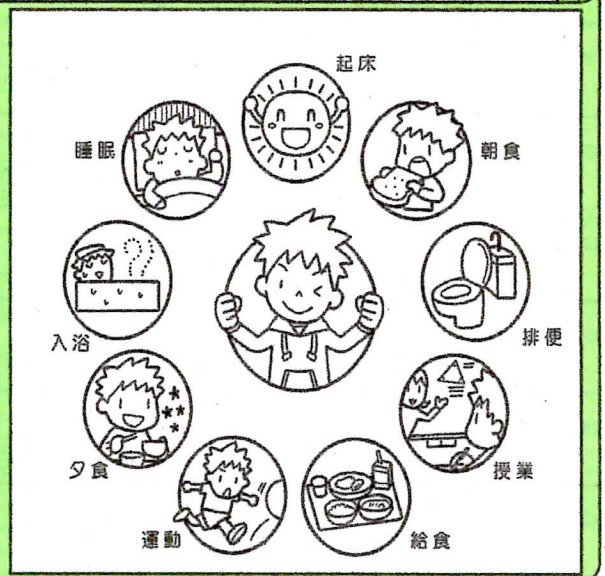
生活のリズムを整えよう!

2学期が始まって一週間で過ぎました。

夏休みに朝遅くまで寝ていたり、朝ご飯を食べなかったり、夜ふかしをしたりしていた人はいませんか？

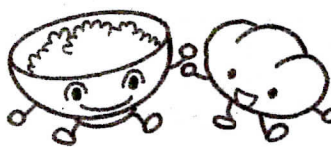
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しくして、生活のリズムを整えることが大切です。

生活リズムがずれている人は、朝ご飯をきちんと食べることから始めてみませんか？



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
など



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



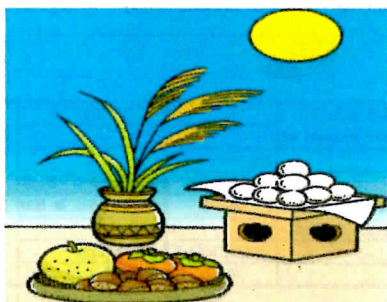
③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



今年の十五夜は9月21日です。この日にお月見メニューをだします!



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

お月見メニュー

♪月見汁

満月に見立てたうずら卵・里芋・白玉もちが入った汁です。

♪お月見ゼリー

みかんゼリーにうさぎ型のぶどうゼリーがのっています。