

食育だより



令和4年度 9月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

元気に過ごすために、生活リズムをととのえよう

夏休み中は規則正しい生活をしていましたか？また、栄養バランスを意識した食事をしていましたか？早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすりと眠れます。早寝・早起き・朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう。



～早寝・早起き・朝ごはんをするためのコツ～



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕がもてますよ。

実りの秋に感謝をしよう ～秋の年中行事を楽しみましょう～



秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。

今年は9/10(土)



9月9日は 重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。給食では菊花の入ったおひたしが登場します。

9/9は、お月見 & 重陽の節句のW献立です。

もっと知りたい！お月見行事

旧暦は、月の満ち欠けで日にちを決めています。毎月新月を1日として、15日の満月の夜を「十五夜」と呼びました。秋の空は空気が澄み、きれいな月が見えることから、秋の月を「中秋の名月」と呼んで、月見をするようになりました。

地場産物が登場します！

なまはげ直売所から採れた野菜と果物が届きます。じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・なす・梨など。

