

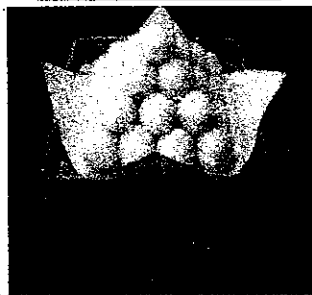
夏休みが終わり、2学期がはじまりましたね。みなさんはどのような夏休みでしたか？
長い休みの間に、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？生活のリズムを
しっかり整えて2学期を楽しみましょう。

つきみ 月見だんご

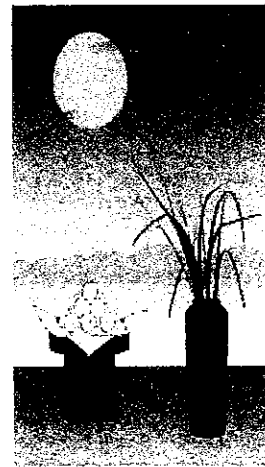
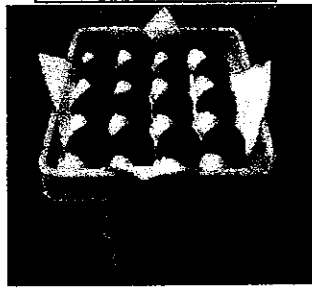
月見だんごは「十五夜」にお供えする団子のことです。この団子は、穀物が取れたことを感謝
し、お月様に見立てるために作られています。そのため団子の材料はお米から作られた粉（上新
粉）がふさわしいとされています。昔は月明りを頼りに農作物の手入れや収穫をしていたこともあ
り、月は農家の生活にとって非常に重要な役割を果たしていたことから神として崇められていまし
た。また、東日本では、一口サイズの丸い団子をピラミッド型に積み上げてお供えます。西日本
では細長くした団子に「あんこ」を巻いて「里芋」をイメージしていて、これらを積まずに並べま
す。今でも西日本では中秋の名月は「芋の名月」と呼ばれています。

今年は9月21日（火）が十五夜にあたります。給食ではお月見にちなんだ献立として9月21日
（火）に「里芋と鶏肉の中華煮」、9月22日（水）に「月見団子」が出ます。

東日本の月見団子



西日本の月見団子



★お知らせ★

9月27日（月）の給食は予定通り、通常給食を実施します。

9月29日（水）の給食は運動会予備日献立を実施します。

当初予定していた運動会の延期により、献立の変更ができないため、
予定通り予備日献立を実施します。

うんどう えいよう 運動と栄養

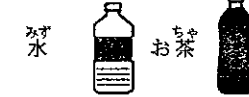
運動する前、運動した後はじゅうぶんな

水分と栄養が必要です。どんなものを食べたら

いいのか見てみましょう。

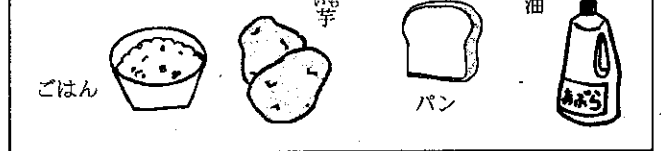
<水分>

水分は栄養素ではありませんが、体
にとってなくてはならないものです。
熱中症予防のため水かお茶（砂糖が入
ってない飲み物）をとりましょう。



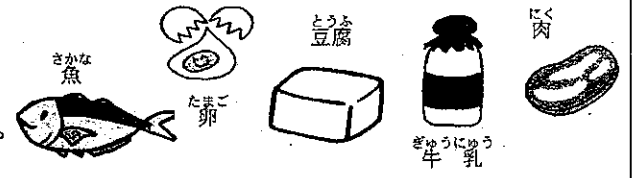
<炭水化物・脂質>

運動をするためには、たくさんのエネルギーが
必要です。そのエネルギー源になるのが炭水化物
と脂質です。



<たんぱく質>

運動をすると、体に筋肉がつきます。
この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。



黄色のたべもの

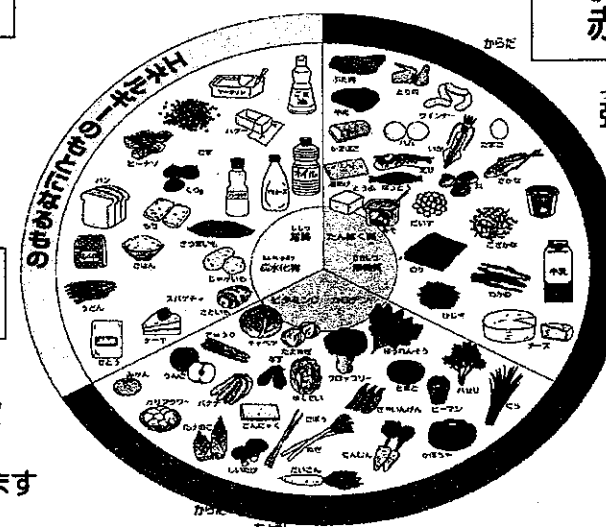
エネルギーや集中力を
維持します

緑色のたべもの

疲れをとり、かぜを予防し

ストレスを抑えます

基本は栄養三色です



赤色のたべもの

強い体、骨を作り
気持ちを落ち着かせます
筋肉の動きを
スムーズにします

体を丈夫にするために、たくさん体を動かし、栄養バランスの良い食事を食べて、しっかり
睡眠をとりましょう。