

が つ き ゆ う し ょ く 9月給食だより

三重県立特別支援学校
東紀州くろしお学園

新学期が始まりましたね。みんなはどんな夏休みを過ごしましたか？おうちでゆっくり過ごして、リフレッシュできたでしょうか？まだまだ夏休み気分から抜け出せていない人もいます。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活習慣を整えて学校モードのからだに帰していきましょう！！

あ さ た ～朝ごはんをしっかりと食べよう～

朝ごはんを食べると、「いいこと♪」が4つあります！紹介しますね！

からだ め さ
体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために、内臓も活動し始めます。

のう げん
脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体に貯めておくことができなため、食事からとる必要があります。特に朝の食事は大切です。

けんこうてき せいかつ つく
健康な生活リズムを作り、
すっきり排便ができる！



長い休みで崩れた生活リズムを元に戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることで、良い生活リズムを作ります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

いち えいよう
1日の栄養バランスが
とりやすくなる



1日に食べるべき野菜の量は大人で 350gとされていますが、昼食と夕食だけで食べようとするは大変です。朝食を食べる習慣はバランスの良い栄養や食品をとることに関係します。

なまやさしい
生野菜だと
両手3杯分

あさ た げんき えがお まいにち す
朝ごはんをきちんと食べて、元気いっぱい・笑顔いっぱいの毎日を過ごしましょう🌻

が つ こ こ の か ち ょ う よ う せ っ く 9月9日は重陽の節句

昔から中国では、奇数(1・3・5・7・9など)の日は縁起の良い「陽の白」とされていて、3月3日や7月7日など、奇数が重なる日を節句としてお祝いしてきました。その中でも「9」が重なる9月9日を『重陽』と呼んで大切な節句として親しんできました。重陽の節句の日は、別名「菊の節句」といわれています。菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで病気やけがをしないように、元気に長生きができるようにお願いをします。9月9日の給食では、重陽の節句にちなんで菊花和えが登場します！



じゅう ご や 十五夜



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。「中秋の名月」ともいい、一年で最も月がきれいに見えることから、お月見をする風習があります。稲穂に見立てたすすきを飾り、おそなえものをして、秋の豊作を祈ります。この月が「いも名月」とも言われることから、旧暦でこの時期に収穫されたさといもに似せた形の団子を作る地域もあります。

2024年の十五夜は9月17日です。給食では月見だんご汁が登場します。お楽しみに♪

しょくじ と い 食事に「まごわやさしい」を取り入れよう

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたものです。和食の良さが見直されている今、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

ま＝まめ
(豆製品)



ご＝ごま



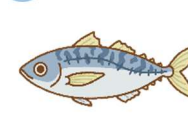
わ＝わかめ
(海藻)



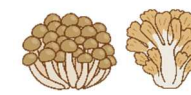
や＝やさい



さ＝さかな



し＝しいたけ
(きのこ)



い＝いも



くろしお学園 ホームページ更新しています♪

「くろしお学園」で検索！