



# 9月給食だより



給食室 天野結子

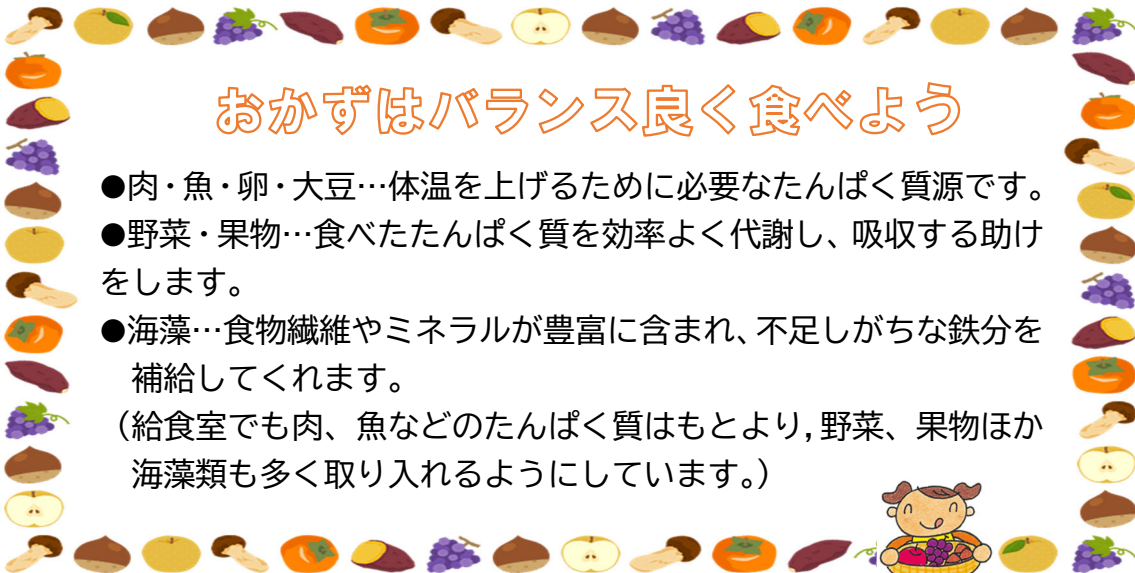
## 新学期が始まりました！

朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになってきましたが、気温の変化で体調を崩さないようにたくさん食べて体力をつけましょう！

秋の入り口となる9月は、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。

旧暦の8月15日をさす十五夜は1年でもっとも美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは満月を表して豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。

今年の十五夜は9月21日です。お供え物をして秋の実りに感謝しましょう。



## おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源です。
  - 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをします。
  - 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給してくれます。
- (給食室でも肉、魚などのたんぱく質はもとより、野菜、果物ほか海藻類も多く取り入れるようにしています。)

