



みなさんは夏休み中、規則正しく過ごせましたか？9月は夏の疲れが出て体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、2学期も元気に学校生活を送りましょう。



1日を元気にスタートさせるには...



朝の果物は金。果物には、体調をととのえるビタミンや、吸収されやすくエネルギーのもとになる果糖、ブドウ糖がたくさんふくまれています。とくに、脳のエネルギーのもとになるブドウ糖は、ねむっている間にも使われるので、頭の回転をよくするためにも

朝の果物はおすすめ!

秋に旬をむかえる果物を食べてみましょう。

旬の果物カレンダー

みかん	いよかん	キウイフルーツ	さくらんぼ
りんご	きんかん	いちご	びわ
かき	ぶどう	ブルーベリー	うめ
バナナ	レモン	なし	すもも
パイナップル	リンゴ	メロン	いちじく
パイナップル	リンゴ	すいか	もも

1年中見られる果物もありますが、旬の季節を覚えておいしく味わってみましょう。

※旬の時期は地域によって差がありますので、あくまでも参考にしてください。

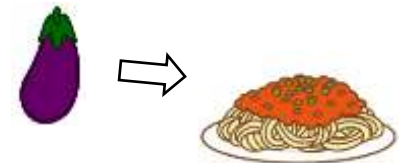
9月8日 キーマカレー



細切り牛肉といろんな野菜を煮込んだカレー。ケチャップが入っているので食べやすい。ナンにつけて食べましょう。

9月15日

なすのミートスパゲティ



なすの皮のむらさき色には、目のつかれをとったり、血液をさらさらにする効果があるといわれています。

*9月以降の献立ですが、新型コロナウイルスによる休校などの影響により、今後、変更になる場合があります。ご了承下さい。

秋の風物詩 お月見 今年の十五夜は9月21日

秋の行事の一つに「お月見」があります。

十五夜(旧暦8月15日)に、すすきや月見団子、里芋などをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

*給食ではお月見献立として、里芋が入った炊き込みごはんとお月見ゼリーが出ますよ。

おもに関西地域では里芋に見立てただんご(あんこつき)をお供えます。

