

# 給食だより9月



令和4年

清瀬市立清明小学校  
(毎月19日は食育の日)

## もうすぐ十五夜給食

みなさん、<sup>げんき</sup>元気に2学期を迎えられていますか。<sup>あきゆう</sup>朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。<sup>なつやす</sup>夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、<sup>がくしゅう</sup>学習に運動に<sup>げんき</sup>元気にがんばるようにしましょう。<sup>げんき</sup>元気に2学期のスタートを切るためには、朝ごはんを、<sup>えいよう</sup>栄養のバランスにも気を付けながら、<sup>き</sup>しっかり<sup>た</sup>食べて<sup>とうこう</sup>登校してください。そして引き続き石鹸を使っていねいに手洗いをして、<sup>きゅうしょく</sup>給食もよく<sup>あじ</sup>味わって、<sup>たの</sup>楽しくおいしく<sup>た</sup>食べてください。



### スポーツと栄養

スポーツの秋を迎えます。<sup>あき</sup>運動選手にとって<sup>むか</sup>食べることは、<sup>うんどうせんしゅ</sup>筋力をアップしたり<sup>た</sup>技を<sup>きんりよく</sup>磨いたりすることと同じように<sup>わざ</sup>大切で、「<sup>た</sup>食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や、<sup>ひと</sup>ほかに<sup>ひと</sup>も様々な活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、<sup>おも</sup>土台となる<sup>おも</sup>体づくりがまず<sup>からだ</sup>は大事。体力をつけるためには、<sup>うんどう</sup>運動・<sup>きゅうよう</sup>休養・<sup>えいよう</sup>栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。<sup>つね</sup>睡眠不足、<sup>き</sup>練習前後のケア不足、<sup>つね</sup>そして<sup>つね</sup>毎日の食事の栄養バランスが悪いと、<sup>おお</sup>試合中に<sup>おお</sup>能力が発揮できないだけでなく、<sup>おお</sup>故障やけがにつながることもあります。

### 運動を支える“栄養”と“休養”

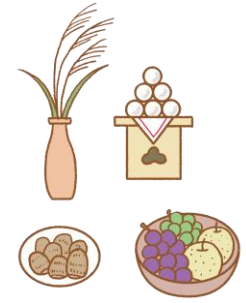


### 「十五夜」ってなあに？

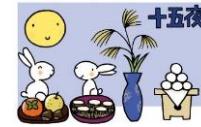


おもに月の満ち欠けをもとにして作られた昔の曆(旧曆)で8月15日に当たる日です。夜は涼しく、<sup>よる</sup>空気も澄んでいることで、<sup>あ</sup>いち年の中で一番美しい満月とされています。

### おそなえもの



だんご(月見団子)、<sup>いね</sup>稲に見立てたすすき、<sup>しゅうかく</sup>収穫された農産物をお供えします。十五夜<sup>しゅうかく</sup>のときには、<sup>しゅうかく</sup>収穫された農作物をお供えします。十五夜<sup>しゅうかく</sup>のときには、<sup>おお</sup>さといもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれています。



今年、<sup>ことし</sup>9月10日(土)が、「十五夜」になります。

給食では9月9日(金)に「みたらしだんご」を作ります。お楽しみに

## 給食室から

2学期がはじまりました。夏休み中、調理員さんたちは給食室だけでなく、子どもたちが毎日使っている食器や食缶、はしや、スプーンなどをピカピカにし、<sup>しんがつき</sup>新学期に気持ちよく給食を食べてもらえるよう、<sup>さきよう</sup>がんばって作業をしていました。9月5日(月)より、2学期の給食が始まります。給食のエプロンも忘れずに、<sup>ねが</sup>お願いいたします。



この2学期も、<sup>あんぜん</sup>安全でおいしい給食づくりにがんばっていきます。保護者のみなさまにも引き続き、<sup>ねが</sup>ご協力をお願いいたします

一緒に食べよう!

