

きゅうしょくだより

ぱくぱく



まいつき 毎月19日は食育の日

平成27年9月2日

東葛城小学校

2学期がスタートしました！ひさしぶりの給食は、

おいしく食べられたかな？

夏休みの間、夜おそくまで起きていた人、朝はゆっくり寝ていた人、朝ごはんを食べなかった人・・・いませんか？ 2学期は、運動会に遠足、音楽会やマラソン大会など、たくさんの行事をがんばりたいですね。

「早寝・早起き・朝ごはん」を守って、正しい生活リズムで、元気に2学期を過ごしましょう！

夜、ぐっすりねむると、体が成長する力が活発になります。おそくても10時には寝るようにしましょう。寝るときは部屋を暗くして、パソコンやスマートフォンも見ないようにしましょう。



はやね 早寝



はやお 早起き

あさ 朝ごはん

お月見こんだて ～いもとだんご煮～

9月25日(金)



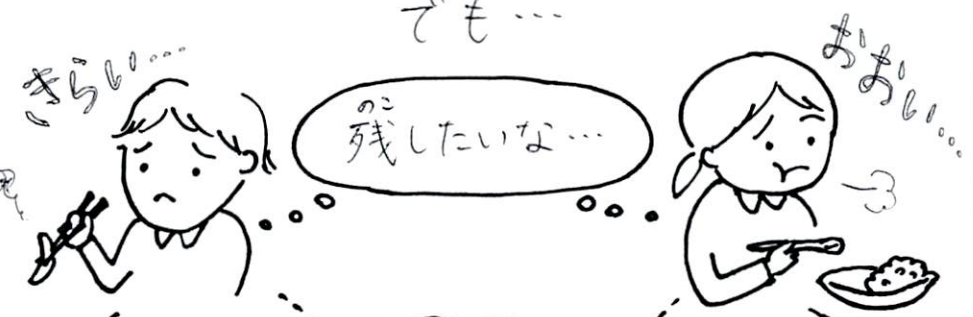
1年のうちで、1番美しく見える9月の満月を、「中秋の名月」といいます。岸和田では、さといもとだんごの煮物を食べ、名月を楽しみます。

今年は9月27日に見ることができます。晴れると良いですね！

早寝・早起き・朝ごはんのリズムが整うと、勉強に集中でき、元気に運動もできます。おやつは食べすぎないように気をつけましょう。

もくひょう  
**9月の目標**  
 のこ た  
**残さず食べよう**

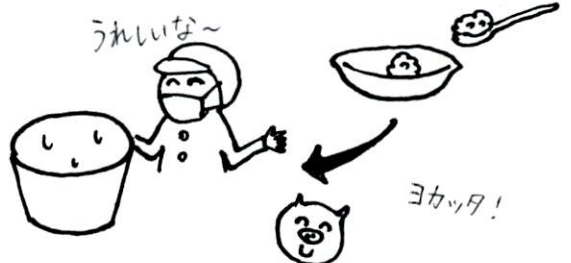
みんなのために用意された給食  
 でも...



ごはんやパンと  
 一緒に食べてみよう!



ぜんぶ 無理でも、  
 あと一口だけ  
 食べてみよう!



た もの のこ  
 食べ物を残すことは、わるいことではありません。でも、  
 食べ物のいのちをいただいているということを、  
 忘れないでね。



# 食育の日



9月の「食育の日」、9月17日には、旬の食材の、きのこやぶどうが出ます。秋の味覚を楽しみましょう!

### \*きのこのグラタンふう\*

人の手で作られるきのこはいつでも食べられますが、自然にできるきのこは秋にとれます。きのこには、お腹の掃除をしてくれる、食物せんいがたくさんあります。

### \*ぶどう\*

ぶどうは、夏から秋にかけて、よくとれます。水分が多く、ビタミンやミネラルも豊富です。汗をかくこの時期にぴったりの果物です。

### ★たべものクイズ★

きのこは、どうしてこのような名前になったのでしょうか?

- 1 形がまるくて、木の実に似ているから
- 2 たけのこのように、によきによき生えてくるから
- 3 木の根元や幹に、子どもみたいに生えてくるから