

# もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会  
 献立作成部会  
 令和5年9月8日  
 No.4

## なつ かしょう あさ た 夏バテ解消！朝ごはんをしっかりと食べよう！

夏休みが明けて新学期が始まりましたが、生活習慣は戻っていますか？子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### あさ た 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



### あさ た 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



## がっ ぎょうじしょく ～9月の行事食について～

### ちょうよう せつく きく せつく 重陽の節句(菊の節句)

五節句の中で特にめでたい行事。菊をめで、長寿を願います。給食では、お寿司に食用菊を入れます。

目で見て、香りを楽しんで、味わってください。



### じゅうごや 十五夜

十五夜とは、旧暦の8月15日に満月を見ながら、秋の収穫を祝う行事です。今年9月29日が十五夜ですが、給食では28日に手作りの「かぼちゃ団子」を出します！

