

給食だより



令和3年度

9月号

愛知県立小牧特別支援学校

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。また、秋冬と風邪やインフルエンザのやはりやすい季節がやってきます。バランスのとれた食事や十分な睡眠、運動を心がけて、元気に過ごしましょう。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



健康やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながると言われています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

実りの秋に感謝しよう

秋は、新米、魚介（さんまなど）、果物（なし、りんご、ぶどうなど）などが旬を迎えます。旬の食材は旬でないものよりも栄養や水分が多く含まれています。農業や漁業、畜産に携わる方々、食べ物を持ってきてくれるお店の人、調理してくれる方々がいること、おいしい食べ物を食べることができることに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



れんこん

穴があいているのはなぜ？

わたしたちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上から空気（酸素）をより多く取り込みやす

くするためにあります。この穴があるおかげで、「先が見通せる」など縁起のよい食べ物といわれています。



美しい月を眺める行事 「月見」

月見は、十五夜と十三夜に、ススキや団子、秋の収穫物を供えて月を眺める行事です。必ず二回することが習わしとされ、どちらか一方だけ月見をすることは片月見といわれ、縁起が悪いものとされたそうです。

月見の供えものには、それぞれに意味があります。月見のススキは「依代」（神がよりつくもの）といわれています。団子は、米を粉にしてつくった団子で、収穫への感謝の意味があります。そのほか里芋は、十五夜の時期が里芋の収穫期でもあり、その恵みに感謝する意味があります。

今年の十五夜は9月21日、十三夜は10月18日です。夜は、秋の恵みに感謝しながら美しい月を眺めてみましょう。

