

給食だより



令和5年度 8・9月号
愛知県立小牧特別支援学校

夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか。日中はまだまだ暑いですが、朝夕は秋を感じられるようになりました。一日の中で温度差が大きいと体調をくずしやすくなります。夏休み明けもしっかりと食事をとり、よく寝て、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

「食欲の秋」と言われるように、これからの季節は気温が下がって過ごしやすくなり、食欲が出てきます。また、「実りの秋」と言われるように、お米、野菜、果物と、秋は旬の食べ物が多くあります。旬の食材は、おいしいだけでなく栄養価も高いです。どんな味かな、どんな食感かな、どんな香りがするかな、とよく味わって、一緒に食べている人と感じたことを話しながら、楽しい食事の時間を過ごしましょう。

美しい月を眺める行事「月見」

9月29日は「十五夜」です。「中秋の名月」とも言われ、お月様がとても美しく見える日です。

ススキ、だんご、里芋、秋の収穫物を供えます。お供え物には、収穫への感謝の意味があります。秋の恵みに感謝しながら、美しい月を眺めてみましょう。



秋の食べ物 いくつ知っているかな？

さつまいも

ほんのり甘くて
ホクホクが人気！

まつたけ

高級きのこ！
独特のよい香り



さんま

秋を代表する魚です。
「秋刀魚」と書きます。

りんご

「百薬の長」と言われるほど栄養豊富です！

給食にもさつまいも、さんま、りんご、ぶどうが登場！お楽しみに！

9月は防災月間です。非常食の備えを見直してみましょ。1人当たり、水3L×3日分と非常食3日分を備えておくといわれています。賞味期限が切れていた！ということもありますので、時々食べては買い足す「ローリングストック」という方法が推奨されています。普段から食べ慣れていると、災害のときにも困らないという



利点もあります。学校にも、パンやお粥が備蓄されています。

