

# 給食だより 9月号 尼崎市立名和小学校

さあ夏休みも終わり、2学期が始まりました。  
 まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕だんだん涼しくなり、耳をすませば虫の声が聞こえるようになりました。  
 2学期始めの給食はフルーツミックス、アイスクリーム、冷凍みかんと冷たく食べやすい食品と季節の果物のなしができます。

また、行事食として「月見だんご」もできますので楽しみにしてください。



## 今期のこんだてより



### 9月8日(火) 旬の果物 なし

秋の果物、「なし」ができました。  
 秋にはたくさんの果物ができますね。なしは水分が多く、甘みがある果物です。



### 9月15日(火) 手巻きごはん 牛乳 小松菜の炒り煮 とうがんのみそ汁

とうがんは、夏の野菜です。「冬瓜」と書くのは、夏に収穫してそのまま置いておく冬まで保存できるからです。



### 9月25日(金) 行事食 たこめし 牛乳 ぶた汁 がんもどきの含め煮 月見だんご

十五夜にちなんで「月見だんご」を取り入れています。「あずき」には炭水化物やビタミン類、食物繊維が含まれています。あんは、給食室で手作りしています。残さず食べて元気に2学期を過ごしましょう。

2学期の給食は 9月7日(月) から始まります。



## お知らせ

まだまだ暑いので、のどがかわきます。  
 家から「すいとう」を持ってきました。



# 夏休みが終わると、こんな人が多いようです

## 夏バテチェック!

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか?

朝、なかなか起きられない



朝ごはんを食べないことが多い



頭がぼんやりして、やる気が出ない



おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない



何をやるのもめんどくさい



夜はつい遅くまで起きている



すぐに座りたくなくなってしまふ



# 夏バテしたからだに栄養をあたえましょう

暑さでからだ弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物のくり返しで元気がでない人もあると思います。まず、生活のリズムをとり戻しましょう。

<p>朝ごはんはしっかり食べましょう。</p>	<p>アイスクリームや冷たい飲み物はひかえめにしましょう。</p>	<p>消化のよいものを食べましょう。野菜を煮たもの、とうふや納豆、そして牛乳を使った料理もよいでしょう。</p>
-------------------------	-----------------------------------	--