

# 給食だより

平成26年9月

学校



## 9月の目標

生活のリズムを  
整えよう



夏休みが終わって、新学期が始まりました。色々な出来事があったことでしょうか。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。



## 敬老の日

一緒に会食しているいろいろな話を聞いてみましょう

9月15日(月)

「敬老の日」は、多年にわたり社会に尽くしてきたお年寄りを敬愛し、長寿を祝う日です。

## 水分補給で熱中症を防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度なものから命の危険にかかわる状態まで様々です。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに補給しましょう。



### 水分補給

どんなものを  
飲めばいいの？

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

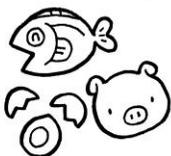
甘い飲み物 とりすぎ注意



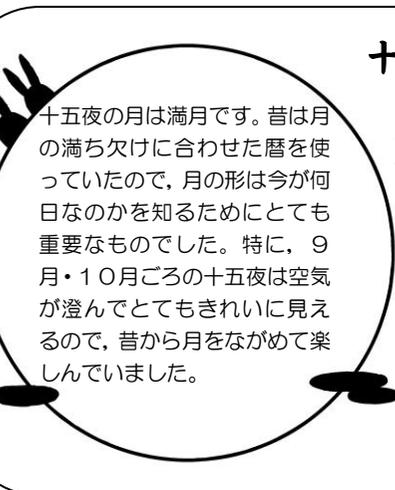
## 体をつくる

## たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけましょう。



運動に大切な栄養素



## 十五夜「中秋の名月」

十五夜の月は満月です。昔は月の満ち欠けに合わせた暦を使っていたので、月の形は今が何日なのかを知るためにとても重要なものでした。特に、9月・10月ごろの十五夜は空気が澄んでとてもきれいに見えるので、昔から月をながめて楽しんでいました。

お月見の時には、お団子とその頃にとれる作物をお供えしました。また、稲に見立ててススキを飾り、たくさんお米がとれたことを喜びました。

今年の十五夜は9月8日です。みなさんも、美しい月をながめてみましょう。



茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられています。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。

給食で

茨城をたべよう

