



# 9月の給食だより

令和5年8月28日  
高岡市立千鳥丘小学校

なが なつやす お おわり、2学期が始まりました。夏休み 中 に朝ごはんを食べなかつたり、夜更かしを  
したりと生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。2学期には学校行事もたくさんあります。  
夏休み 中 の生活習慣を見直して元気よくがんばりましょう。

## 食事から生活リズムをとりもどそう！



### 1日3回、食事をきちんと食べましょう

朝食は、家族そろってバランスよくとりましょう。寝ている間に消費した脳のエネルギー補給になります。

夕食は、早めに食べましょう。食べ物の消化が始まると、体中の血液がおなかに入ると、集中するため、睡眠時に脳や身体を休めることができなくなります。

### 間食は食べ過ぎないようにしましょう

おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなります。

## 29日はお月見献立



【献立】牛乳 栗ご飯 さんまの塩焼き 青菜の湯葉和え 団子汁 お月見ゼリー

9月29日は中秋の名月です。中秋の名月は平安時代に貴族が月を鑑賞していたことから始まり、江戸時代には収穫と稲の豊作を願うお祭りと合わさって広まりました。十五夜にはお月見団子やススキをお供えし、秋の恵みに感謝しましょう。