



# 給食だより

令和4年度 8・9月号  
富山市立奥田北小学校



2学期が始まりました。9月になっても、まだまだ暑い日が続いていますね。

夏ばてしたり、夏の疲れが出たりする頃です。しっかりとした食事と早寝早起きで、栄養と休養を十分にとり、元気に2学期を過ごしましょう。

## 夏休みが終わり、学校生活が始まりました！

まだまだ残暑がきびしいですが…こんな人はいませんか？



あさ  
朝、なかなか  
起きられない



しょく  
食よくがわからず、  
おなかがすかない



あたま  
頭がボーっとして、  
勉強に集中できない



だるい～～  
からだ  
体がだるく、  
やる気が起きない

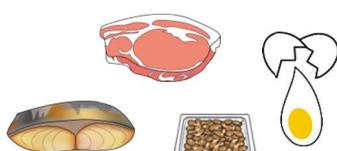
休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜おそくに夜食を食べたりして、生活リズムがくずれたことによって起こります。  
もとの生活リズムを取りもどすためには、「早寝早起き、朝ごはん」が大切です。

## ◆夏の疲れをとる食事◆

良質のたんぱく質とビタミンを摂りましょう。

### たんぱく質

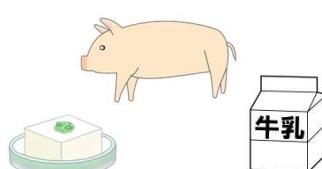
魚・肉・大豆製品・卵等に  
多く含まれています。



抵抗力がアップします。

### ビタミンB1

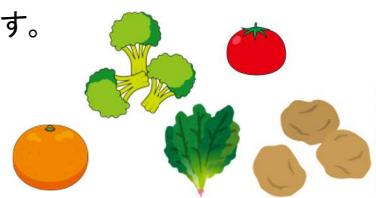
豚肉、牛乳、大豆製品に多  
く含まれています。



糖質をエネルギーに変える  
代謝を助け、夏ばて等の疲労  
回復に即効性があります。

### ビタミンC

緑黄色野菜、いも類、柑橘  
系の果物に多く含まれています。



体の調子を整えます。



## 中秋の名月



今年は9月10日（土）が中秋の名月です。お月見は、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。この日の月は「中秋の名月」や「十五夜」と呼ばれます。空気が澄んでいて、一年で一番満月がきれいに見える夜とされています。

お月見の日には、おだんごやお餅、ススキ、さといも等をお供えして月を眺めます。それは、秋には米や野菜、果物等たくさんの自然のめぐみがあり、神様に感謝する習わしからです。今月の給食では、お月見にちなんで、お月見献立が6日（火）にあります。これを機会に、家族みんなで月を眺めてみるのも良いですね。

### 疲れをとるには・・・

- ★ 朝早く起きましょう。
- ★ 日中は十分に体を動かし  
ましょう。
- ★ 食事はバランスよくしっかり  
食べましょう。
- ★ 夜は早めに寝るようにしま  
しょう。部屋を暗くしましょう。

