9月 給食だより

９月になってもまだまだ暑い日が続きます。
気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすい時期でもありますので、食事のバランスに注意して十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

食欲の秋 楽しみましょう！

秋はおいしい食べ物が出回り、食べる楽しみも広がります。
秋が旬の食べ物には、夏バテで弱った体調を整えたり、冬に備えて栄養を蓄える役割があります。良質なたんぱく質を多く含む魚や大豆、身体の代謝をスムーズにするビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物など、秋の味覚を味わいましょう。

魚

さんま・いわし
さば　など

新米

秋野菜

かぼちゃ・さつまいも
さといも・なす　など

果物

ぶどう・りんご・なし
かき　など

大豆

お月見

お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月（十五夜）」の日に行われます。
これは旧暦の８月１５日で、新暦では９月の中旬ごろになります。
昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。
“月見だんご”や“里芋”“ススキ”など田畑で採れた作物をお供えして秋の収穫を感謝します。

※今年は 29 日（金）です。

秋刀魚（サンマ）

サンマは漢字で書くと「秋刀魚」となり、文字の通り秋を代表する魚です。
サンマには、DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA(エイコサペンタエン酸)という必須脂肪酸が豊富に含まれています。DHA は、人の脳の細胞を作る大切な栄養素で、脳の働きを活発にさせ、記憶力を高めてくれます。EPA は、血液の掃除をして血液をさらさらにしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚中心の食事を心がけ積極的に摂るようにしましょう。