



給食だより 9月



太田市立太田東小学校

厳しかった夏の日差しも秋風と共に和らいできました。これから『秋』本番が始まります。夏の疲れが出てくる時期なので、早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

中秋の名月



十五夜は別名『中秋の名月』とも呼ばれ、一年で最も月が美しいとされる旧暦8月15日の事を言います。

2018年の十五夜は9月24日です。

『作物は月の満ち欠けと共に成長していく』事から、月は縁起が良い物とされていました。

農作物の収穫に感謝するようになったのが、十五夜です。

すすきやお団子の他に、里芋・ぶどうなど秋に収穫される野菜や果物も一緒にお供えします。

運動会で力を出しきるために



もうすぐ運動会の練習が始まりますね。

毎日の練習も大切ですが、自分の体の調子を整えておくことも大切です。今回は運動会で力を出しきれるような、食事のポイントをいくつか紹介します。

①練習で疲労が溜まっている！そんな時は・・・

疲労回復にはビタミンB群やビタミンCが効果的です。B群は、豚肉・卵・うなぎ・大豆製品に、ビタミンCは野菜・果物に多く含まれています。柑橘系の果物に含まれているクエン酸は、疲れの元を取り去ってくれます。

②緊張気味！落ち着かない時は・・・

神経をコントロールするのは、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類。乳製品や海藻類に多く含まれています。またストレスでビタミンCは破壊されます。芋類のビタミンCは熱に強いのでおすすめです。