

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

9月をよりよく過ごすために、改めて生活のリズムを整えて新しい気持ちでまたスタートしましょう。

## ☆生活のリズムを整えましょう。

夏休みはいかがでしたか? 「こんなことしたよ!」「こんなもの食べたよ!」など、夏休みの思い出をぜひ教えてください♪これからまた、学校生活が始まります。

**①朝起きる時間を一定にすること②朝ごはんを食べること③学校でたくさん動くこと**を心がけましょう。そうすると、夜は眠くなってぐっすり眠れるはずですよ。  
生活リズムを整えて、9月も元気に過ごしていきましょう。



## ☆9月は『食生活改善普及運動月間』です

厚生労働省は、毎年9月1日～30日に「食生活改善普及運動」を行っています。

この運動は、「健康寿命を延ばす」ことを大きな目標としています。夏休みが明けた今、食生活をふり返り、できそうだなと思うことから始めてみましょう。

食事の中心で、主にエネルギーのもとになる「主食」  
魚や肉、大豆製品や卵などの主に体をつくるもとになる「主菜」  
野菜や果物など主に体の調子をととのえる「副菜」をそろえることで、栄養バランスよく食べることができます! 給食もこれらに基づいて提供しています!



主食・主菜・副菜をそろえよう



減塩しよう1日マイナス2g



野菜を1皿増やそう



牛乳を飲んで十分なカルシウムをとろう

出典：厚生労働省 <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>

## ～まずは、朝ごはんから～

### ◎ミルクスープ

- 【材料 1人分】 調理時間 約6分
- 牛乳 コップ1杯(200cc)
  - 顆粒コンソメ 小さじ1
  - 冷凍ミックパズダール 大さじ山盛り3杯
  - スライスハム 1枚



### 【作り方】

- ①ハムを一口大にちぎる。
- ②カップに材料を入れ、ふんわりとラップをし、レンジで600W3分加熱する。
- ③カップが熱いので、注意しながらレンジから取り出し、よくかき混ぜる。☆コンソメはお好みで加減してください。

## ～9月行事紹介～

### 9月9日「重陽の節句」です。

給食で、「麻婆なす」がです。重陽の節句は、桃の節句や端午の節句と同じ5節句のひとつで、菊の節句ともいいます。病気をせず、健康で長生きできますようにと願う日です。重陽の節句には、食用の菊を食べると言われていますが、実は「なす」を食べると、中風(生活習慣病)にならないといわれています。

### 9月17日「十五夜」です。

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えたのが、月見団子の始まりです。

きれいなお月様が見えるといいですね♪

