



少しずつ朝晩が涼しくなり、秋の気配が感じられるようになってきました。
夏の疲れが出やすいこの時期は、食事ですっかり体調を整えることが大切です。
給食でも、秋の旬の食材をたくさん取り入れています。季節の味覚を楽しみながら、
子どもたちの食べる意欲も育てていきたいと思います。

～長寿と健康を祝う月～

9月の第3月曜日は、長年社会に貢献してきたお年寄りを労い、敬愛し、長寿をお祝いする日です。子どもたちが「食を通じて人とつながる」経験をすることは、心の栄養にもつながります。家族や大切な人との食事の時間を、ゆったりと楽しんでください。

●元気の秘訣となる食材

- ・豆類（大豆・納豆など）：骨や筋肉を作るたんぱく質が豊富
- ・野菜・海藻・きのこ類：腸の調子を整え、病気を防ぐ働きがあります
- ・魚：脳の働きを保つDHA・EPAが豊富

日本型の食生活

伝統的な日本の食文化を基に、現代の健康的な食事スタイルとして見直された食習慣のこと。バランスが良く、生活習慣病の予防にも効果があるとされています。

～基本の特徴～

- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
 - 野菜、魚、大豆製品、海藻などを使う
 - 薄味・季節の食材を活かす
 - 米を中心にした食事
 - 汁物を添える
 - 加工食品や脂肪分が少なめ
- 健康面のメリット
- 栄養バランスが良い

いろいろな栄養素を無理なく摂れる

- 食物繊維が豊富
野菜、海藻、豆類が多い
- 低脂肪・高たんぱく
魚、大豆製品が中心で脂質が少ない
- 生活習慣病の予防
高血圧・糖尿病・肥満のリスク低下が期待できる

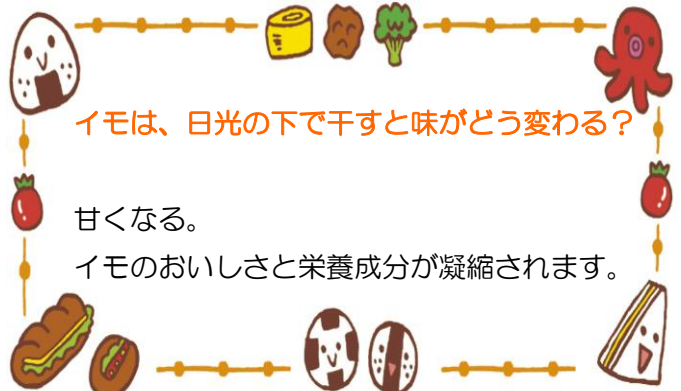
お月見

お月見とは、美しい秋の月をながめながら、季節の実りに感謝する日本の伝統行事です。

特に旧暦の8月15日（今のカレンダーでは9月中旬～10月初めごろ）の夜に見る月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で一番美しいとされています。昔の人たちは、秋の収穫（お米・野菜・果物など）に感謝する気持ちをこめて、月にお供えをしていました。

なぜ月にうさぎ？

昔から日本では「月の模様はうさぎが餅をついているように見える」と言われてきました。これは、日本や中国の古いお話からきていて、うさぎは月の精霊のような存在として親しまれています。



イモは、日光の下で干すと味がどう変わる？

甘くなる。

イモのおいしさと栄養成分が凝縮されます。