



きゅうしょく 給食だより

令和5年 好地荘



・日中はまだ暑いですが、朝晩は少し涼しくなってきたように思います。夏の疲れもまだ残っているかもしれませんが、食事・運動・睡眠のバランスがとれた生活を送り体調を戻していきましょう。



〇〇の秋と言えば・・・

・秋と言えば何を思い浮かべますか？食欲の秋？スポーツの秋？読書の秋？あとは・・・様々な秋がありますが、食欲も、運動も何においても楽しめる季節ではないでしょうか。朝晩の気温の変化や、葉の色づき、秋の食べ物など五感を通じて、みなさんが思う秋を楽しみましょう。



秋分の日

・9月23日(土)は秋分の日です。秋分の日を過ぎると日がだんだんと短くなり、秋が一層深まっています。



お月見

・9月29日(金)は十五夜・お月見です。ススキやお団子、さつまいもなどをお供えし、収穫に感謝します。当日の昼食時「お月見献立」を予定しています。



秋の味覚「さつまいも」

・秋の味覚「さつまいも」。焼いても、蒸しても、揚げてもなんでも美味しいお芋です。
・さつまいもには食物繊維が多く、腸内環境を整える働きがあり、便秘解消や美肌効果が期待されます。また、ビタミンCもりんご5個分ほど含まれています。給食にも出てきますので、みなさんで秋の味覚を味わいましょう

