

給食だより

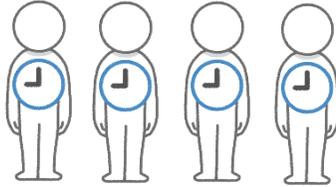


筑波大学附属視覚特別支援学校



長い夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まります。まだまだ暑さが続いています。暦の上では秋になります。秋は旬を感じることができる食材が増えます。おいしいものをたくさん味わっていきましょう。

生活リズム、 きちんと整っていますか？



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って生活のリズムを整えることが大切です。

特に朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギーになります。朝ごはんをしっかり食べることで、便も出やすくなり、おなかもちがよくなります。

2学期も元気に過ごすために、朝ごはんからしっかりリズムを整えていきましょう！



季節のイベントをおいしく味わう



◎秋のお彼岸 (秋分の日)

お彼岸は、「先祖を敬い、なくなった人々をしのぶ」ことを趣旨としています。お供え物として「おはぎ」を食べますが、このおはぎに使われている小豆の赤い色には、災難から身を守る効果があるといわれています。

ところで、おはぎとよく似たもので「ぼたもち」というものがありますが、どちらももち米をあんこで包んで作られています。実は、呼び名が違うだけで全く同じものなのです。春は「牡丹」の花に見立てて「牡丹餅 (ぼたもち)」と呼び、秋は「萩」の花に見立てて「お萩 (おはぎ)」と呼ぶのです。その季節の花の名を使い、季節にあった呼び方をします。四季を大切にしている日本人ならではのですね。給食では、お彼岸入りの20日におはぎを出します。



◎中秋の名月

「中秋の名月」とは、太陰太陽暦の8月15日の夜に見える月のことを指します。中秋の名月は農業の行事と結びつき、「芋名月」と呼ばれることもあります。中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。

今年は24 (月) ですので、翌日25日に月見団子を給食で出します。その日の夜はちょうど満月ですので、ご家庭でもお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

古き良き日本の季節のイベントをおいしく味わいましょう！

今年もやります！

りんご・なし 食べ比べ

9/11 (火) の献立に、登場します。どちらも秋に旬を迎える果物ですが、一緒に食べることは少ないと思います。姿かたちは同じに見えるけれど…違いがわかるかな？

