

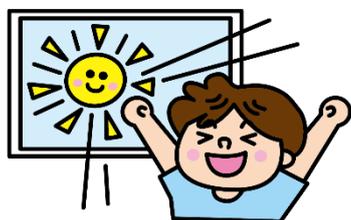
～食育だより～

# おしゃもじ通信 第四号



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

## 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

## ～ 栄養士のひとりごと ～

1年生から給食室へのビデオメッセージをいただきました。感謝のメッセージや給食に関する興味津々の疑問、質問を伝えてくれました。これに対する返事を作成しています。給食が作られる様子や機械の動画、映像、調理員さんからのメッセージを準備中です。

給食室に興味を持ち、関わっている人たちの仕事を知ることで、食べ物にも興味が広がってくると良いなと思います。食べることをせずに生きられる人はいません。せつかくなら、食べることを好きになってくれること、さらには食べることで健康でいられることを願います。その願いを込めて、日々給食を作っています。



## ★★ 非常時の備え ～9月1日は防災の日～ ★★



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくく

### ローリングストック法



なりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。



# お月見クイズ

ただ正しいのはどっち?

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** お月見(十五夜)とは、  
どんなことをする行事?

**A** 月をながめる

**B** もちつきをする

**Q2** お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?

**A** ジャがいも

**B** さと里いも

**Q3** お月見に使う「三方」といっては何?

**A** お供え物をのせる台

**B** 月を見るための道具

**Q4** お月見には、なぜお供え物をするの?

**A** うさぎの大好物だから

**B** 収穫のお祝いのため

**Q5** 「月見」のつく料理もあります。「月見そば」はどっち?

**A** 丸いおもち入り

**B** たまご入り

**Q1**…A [ 2021年の十五夜は9月21日。「中秋の名月」ともいい、秋の夜空に浮かぶきれいな月をながめる行事 ]

**Q2**…B [ 今でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいう ]

**Q3**…A [ 木製の台で、三つの方向に穴が空いている。神さまにお供えするときに使う ]

**Q4**…B [ 秋はいろいろな作物が収穫できる時期でもあり、お祝いの意味がある ]

**Q5**…B [ たまごを月に見立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある ]