

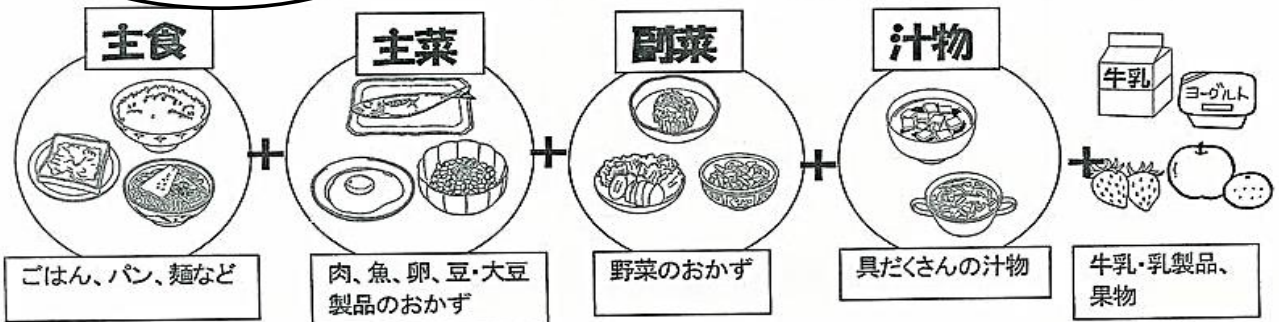
日中は暑いですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。朝ごはんはもちろん、3食しっかり食事を摂って、元気に過ごしましょう。

朝ごはんを見直そう！！

朝ごはんは食べてきているけれど、甘い菓子パンやお菓子などで済ませてしまうことはありませんか？菓子パンやお菓子を食事の代わりにすると、油や砂糖のとりすぎ、野菜不足など栄養バランスが偏るといった問題が出てきます。朝ごはんの内容についても見直してみましょう。

バランスのよい朝ごはん

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養バランス



毎日、すべてそろえるのは難しいと思います。朝ごはんに足りなかった食品を意識して、間食や夕飯などで積極的にとるようにしましょう。

知っていますか？ 月見は2回

月見は、月見だんごやさといも、豆や粟を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。今年の十五夜は、10月1日、十三夜は10月29日です。美しい月を楽しみましょう。



食育クロスワード

□にはある文字を当ててみよう

1	ぜ		6	こ	
		5	F		C
2	が		こ		D
					B
		4	B	し	
3			A		7
					ら

タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人、特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇しの上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A B C D E F



*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
*果物以外は、全て加熱しています。
*行事・その他により、献立を変更する場合があります。

