



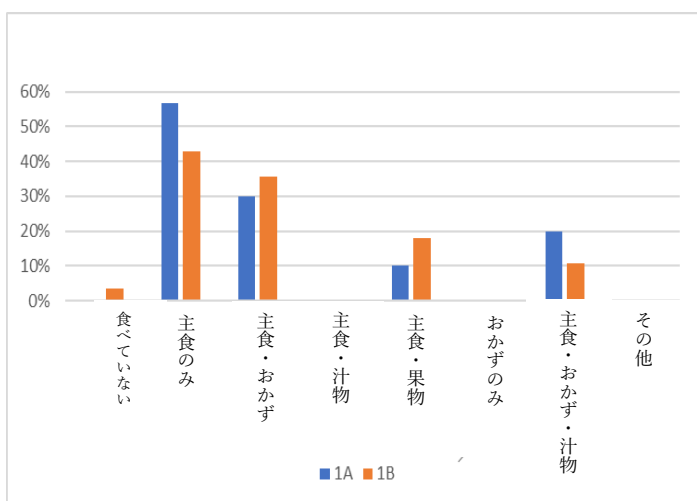
## 給食だより 9月

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長期休みのあとは体調が崩れやすく、風邪を引きやすくなります。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることや、バランスが整った食事をとることが大切です。

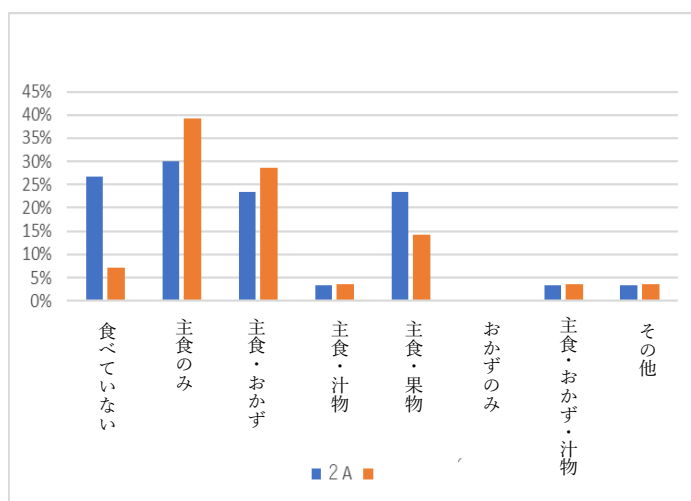
### ～生活習慣アンケートの結果発表～

夏休みに行った「生活習慣アンケート」の結果がこちらです。今回は、1・2年生の朝食の回答を集計しました。この結果を見て、みなさんはどう感じましたか？

10月の給食だよりには、3年生の結果と食育委員からコメントを掲載します。



【1年】



【2年】

グラフを見ると、主食だけ食べている人が1番多かったことが分かりますね。朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。主食だけではなく、主菜や副菜などもしっかり食べるようにしましょう。また、朝ご飯を食べていないと答えた人が数人いたので、長期休みでも早寝早起きをして、少しでも食べるように心がけてみましょう。

### 9月25日（金）は中秋の名月

夏が過ぎ涼しくなり始めたこの頃の満月は、1年で最も美しい月「中秋の名月（十五夜）」と言われています。

この日は、月に見立てた団子や里芋など、その時期に収穫される農作物を供え、秋の収穫や健康を月に願います。

9月25日（金）の給食には、「お月見大福」が登場します。お楽しみに！

### <9月の旬の食べ物>



※9月の給食に全て入っています。  
探してみましょう♪