

給食だより 9月

令和6年8月30日
渋谷区立代々木中学校

夏休みは元気に
過ごしていましたか？

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

©少年写真新聞社2024

中学生も！大人の皆さんも！朝ご飯で健康を保ちましょう。

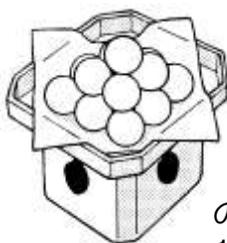
1日3食を食べるとよいのは、中学生も大人も共通して言えることです。

朝ご飯を食べないことは、胆石ができやすくなる原因のひとつと言われています。欠食の時間が長いとよくありません。胆石とは、胆のうや胆管で固まった石ができてしまう病気のことです。子供のときも、大人になってからも朝ご飯は毎日食べて規則正しく食事を摂ることが健康への一歩です。

今年の十五夜はいつ？9月17日です。

クイズ

十五夜にお供えする
月見団子の数は、
何個でしょうか。



答え 15個

十五夜の名前通り、15個をお供えします。一番下の段に9個、次の段に4個、一番上の段に2個で15個です。十三夜の場合は、13個のお団子をお供えします。



渋谷
ワンダフル給食
プロジェクト
Shibuya Wonderful School Lunch Project

渋谷ワンダフル給食
ホームページは
こちらから



鶏とねぎの冷やしませそば

ねぎ油でコクと風味よく仕上げます。中華料理では油に食材に風味を移したものがよく使われます。

