

9月 給食だより

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ご飯で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！

朝寝坊

朝ごはんぬき

集中できない

夜ふかし

夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間が無かったり、食欲がわかなくなったりして、朝ご飯を食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、身体もだるくて授業に集中できません。

体には、体内時間という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時間を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ご飯をはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動をし、夜は早く寝ることが大切です。

🐮 牛肉の使用を再開します 🐮

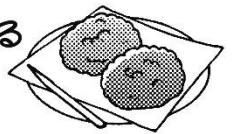
志木市では、平成13年にBSE(狂牛病)が発生して以来、牛肉の使用を自粛していました。その後、牛の全頭検査を行うなど、国の厳しい基準に基づいた検査や、牛肉の流通履歴検査など、現在では安全が確認された牛肉だけが出荷、供給されているため、志木市でも国産牛に限り使用を再開することとなりました。

宗二中では、9月から牛肉を使用します。国産の美味しい牛肉をさらに美味しく、安全に提供したいと思います。楽しみにしててください！

クイズ

おはぎとぼたもちの違いは？

- ①ぼたもちの方が甘い
- ②おはぎは中にあんを入れる
- ③おはぎとぼたもちは同じ



彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

©/ㇿ景

知っていますか？ 月見は2回

月見は、月見だんごやさとも、豆や菓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。

