



# 給食だより

聴高発第137号  
平成27年8月31日

府立だいせん聴覚高等支援学校

夏休みが明けて、授業が始まりました。  
みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、  
朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりして  
いませんか？  
クーラーの効いた寒い部屋にずっといた人もいる  
かもしれません。身体を冷やすと風邪をひいたり  
おなか痛くなったりと体調を崩しやすいです。  
規則正しい生活を取り戻しましょう！

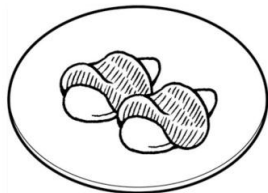


## 十五夜

9月27日（旧暦の8月15日）は十五夜（じゅうごや）です。  
この日の月のことを「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」と言います。  
「中秋の名月」とは「秋の真ん中に出る満月」の意味です。  
これから始まる農作物の収穫を前に、収穫に感謝するお祭りの  
意味合いがあります。実りへの感謝です。給食では  
9月28日にお月見バーガーが出ます。  
楽しみにしててくださいね♪  
みなさんもまあるい食べ物を探してお月見を楽しみましょう



いっぽんてきに、まるい形の  
だんごを15個（または13個）重ねて供  
えます。



おもに関西地域では  
さといもに見立てた  
だんご（あんこつき）  
を供えます

＊9月の給食の目標＊  
9月の給食の目標は  
「1日3食しっかり  
食べよう！」  
です。  
まだまだ暑い日が続きます。  
1日3食しっかり食べて  
元気に過ごしましょう！

# 夏バテから脱出！

規則正しい3食の食事も大事です！

暑さで体力をたくさん消費し、まずはダルさ！そして疲れやすくなるのが夏バテです。冷房の効いた室内と暑い外の温度差に身体がついていけないことも、体調不良の原因です。しっかり食べて、ゆっくりと休むことが大切です。夏バテに効く4つの食べ物を紹介します！



- ★ 豆腐
- ★ 牛乳
- ★ 豚肉
- ★ かんきつ類

ビタミンB1

良質なたんぱく質

クエン酸

(みかん・レモン・ゆず・グレープフルーツ等)

栄養がぎゅっとつまっています！

# 大豆食品

給食には毎月、多くの大豆から作られた食品が使われます。豆腐や油揚げの他にもたくさん大豆食品があります。給食の中でも探してみてください！

3日・18日・24日献立の中にもあります！大豆食品を食べて、元気に毎日を過ごそう。

