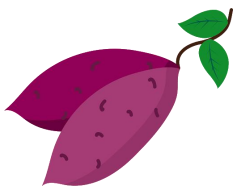


9月 給食だより



暑い暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすくなりました！
これからの時期、食欲の秋と言われるように、
おいしいお野菜・果物・お魚がたくさんあります。
栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて
元気いっぱいの行楽シーズンを楽しみましょう。

今が旬！秋の味覚の嬉しいパワー



さつまいも

食物繊維がジャガイモの3倍！
便秘解消効果あり。



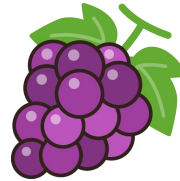
きのこ

きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を手助け！



かぼちゃ

ビタミンがバランスよく
入っていて、風邪予防にGOOD☆



ぶどう

すぐに使えるエネルギーに
なって、疲労回復効果もあり！

知ってる？！十五夜にはお団子と・・・

十五夜に準備するのはお団子だけではありません！

「芋名月」という別名もあり

「サトイモ」や「サツマイモ」をお供えします。

そして、ツルのある食べ物を十五夜にお供えすると

「月と人のつながりを強くする」とされ、

ぶどうを食べることもあるようです！

どれも旬の食べ物なので、お団子のほかにもぜひ準備してみてもいいのでは……？

