

9月給食たより

都立小山台高等学校
03-3714-8155

2学期が始まりました!

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

生活リズムをととのえるために

朝・昼・夕の規則正しい食事

起きたら朝日を浴びる

日中は明るい所で体を動かす

夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

まめ 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	ごま 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	わかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
やさい 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	さかな 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	しいたけ きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
いも いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)		

※「まごわやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサイイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。

十五夜3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とっともむずかしい

Q1 十五夜に見る月を「中秋の名月」と言いますが、次のうち正しい意味はどれでしょう?

1 中秋という名前の月
2 秋の真ん中に出る満月
3 秋の中ごろに出る三日月

Q2 十五夜にお供える月見だんごは、収穫に感謝し、ある作物から作ります。その作物とは何でしょう?

1 米 2 麦 3 豆

Q3 月見だんごの言い伝えとして、本当にあるものはどれでしょう?

1 年齢の数だけ食べると健康になる。
2 盗んでも、盗まれてもよいことがある。
3 たくさん食べるとタヌキになる。

Q4 十五夜は別の名前で「芋名月」と言いますが、お供える芋の種類は次のうちどれでしょう?

1 じゃがいも
2 さつまいも
3 さといも

Q5 十五夜とはいつのことを言うのでしょうか?

1 8月15日
2 9月15日
3 毎年ちがう日

(日22月6年9102) 3=90 3=40 2=30 1=20 2=10 7=20