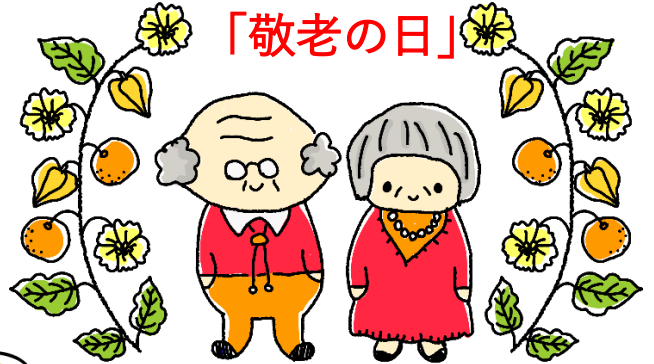


# 給食だより

18日は  
「敬老の日」



絵本を通じて食の世界を広げていけると良いですね。

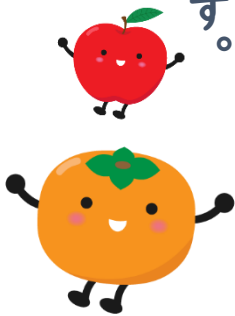


秋に採れた農作物への感謝を伝える意味が込められています。お団子やすずきをお供えし、満月の月を楽しみましょう。



## 秋の味覚

9月はまだまだ暑いですが、秋も近づきたくさんの美味しい食べ物が出迎えます。



さつまいも、新米、さんま、里芋、かきごぼう、きのこ、栗、りんごなど美味しい旬の食材をご家庭でもたくさん取り入れてください。



新米の季節にもなりました。お米には、たんぱく質、ビタミン、脂肪、といった体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。朝ごはんをしっかり食べて元気に一日過ごしましょう。



9月1日は  
防災の日

非常食の  
チェック  
忘れずに!

