

給食だより

令和4年・9月号 志木市立志木第四小学校



～お月見の由来～



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の暑さで調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか。まだまだ暑い日が続きます。元気に学校生活を送るためにも早寝、早起きをして朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

生活リズムをととのえよう



習慣づけよう **早寝・早起き・朝ごはん**

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。生活リズムが崩れている人は早起きをして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。



習慣づけるためにできること

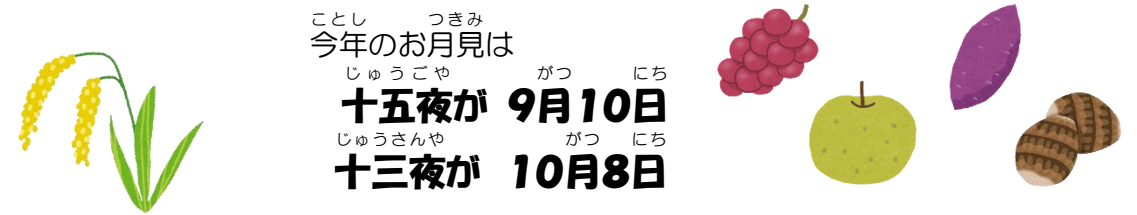
忘れ物はありますか？

必要なものは
前日までに用意する

遅くまでテレビやスマートフォンを見ない

目が覚めたら
朝の光を浴びる

旧暦の8月15日（今年は9月21日）は「中秋の名月」、十五夜です。1年で最も美しい満月とされており、月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事を行います。稲穂に見立てたすすきをいけ、お米の粉で月に見立てて作ったおだんごをお供えします。また収穫されたばかりの里芋や秋の果物、梨やぶどうなどを一緒にお供えします。



今年のお月見は
十五夜が 9月10日
十三夜が 10月8日

十五夜は、里芋などの芋類の収穫に感謝し、里芋やさつまいもなどをお供えすることから別名「芋名月」と呼ばれています。

また、旧暦の9月13日（今年は10月8日）を十三夜といい、十五夜に次いで美しい月とされており、この日も月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝する風習があります。十三夜の時期は栗や豆の収穫期に当たるため別名「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。

どちらかひとつだけ月見をするを片見月といって、昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習慣となっています。

十三夜のお月見は忘れてしまう人も多いのではないかと思います。今年のお月見は、十五夜だけではなく、ぜひ十三夜にも月を鑑賞してみたいはいかがでしょうか。

9月19日（月）は『敬老の日』です。『まごわやさしい』という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスの良い食事に近づけます。いつまでも健康でいたいですね！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
						
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモン	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻	野菜、根菜	魚（特に小型の魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも さつまいもなどの