

8月きゅうしょくはいぜんず

月	火	水	木	金
朝ごはんを食べよう!!		26 シュワシュワポーチ わかめとえだまめのサラダ ぶたどん なつやさいのみそしる	27 すいか ぎゅうにゅう	28 ミルクかんてん グリーンサラダ なつやさいトッピング ポークカレー
		夏休みは健康で過ごせましたか？給食をしっかり食べて生活リズムを整えましょう。	「にんじんしりしり」は沖縄の料理です。「しりしり」は沖縄の方言に由来しています。	カレーにトッピングする夏野菜はパプリカ、ズッキーニ、かぼちゃです。
31	わたしたちが生活していくうえで、水は欠かせませんが、人が使える水の量は限られています。水を大切にして、使う量を減らすことを節水といいます。使い過ぎに気をつけ、こまめな節水を心がけましょう。			
8月31日は野菜(831)の日 野菜は体の調子を整える働きがあり、夏野菜は体を冷やし、夏バテ予防に効果があります。				

水を大切にしよう

わたしたちが生活していくうえで、水は欠かせませんが、人が使える水の量は限りがあります。水を大切に、使う量を減らすことを節水といいます。使い過ぎに気をつけ、こまめな節水を心がけましょう。

戦争をしていた頃の食事を知ろう

8月15日は終戦の日です。今から81年前の1945年のこの日に、第二次世界大戦が終結しました。当時は、食べ物不足、毎日の食事を満足に食べることのできない状況が続いていました。特に米は手に入りにくく、ぜいたく品だったため、さつまいもやかぼちゃなどが食べられるようになり、「混ぜごはん」や、「すいとん」などの米を節約する「節米料理」が生まれました。戦時中の食事と、今の給食をくらべてみましょう。

「いただきます」、「ごちそうさま」を忘れずに

食事の前の「いただきます」、食べ終わった時の「ごちそうさま」には、食べ物や、料理をつくってくれた人などへの感謝の気持ちがこめられています。家の食事や給食でも、心をこめてあいさつをして、気持ちよく食べましょう。