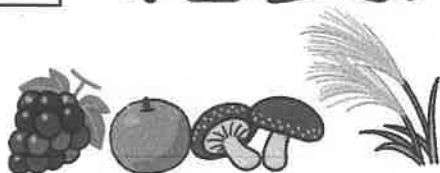


令和5年

9月

# 給食だより



社会福祉法人 高志会  
万博れんげ保育園

少しづつ 朝晩は涼しく感じるようになってきましたが日中は気温が高く、残暑の激しい日もありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期こそゆっくり休んで、しっかり栄養を摂ることが大切です。おいしい給食をいっぱい食べて元気に過ごしましょう。

## 3色の食べ物をそろえてバランスのよい食事を！

毎日の食事に3つの色の食べ物グループを上手に取り入れることで、栄養バランスをととのえる目安になります。ご家庭での食事でも黄色の食べ物であるご飯やパン・麺類などを中心に、赤色の食べ物の肉・魚類、緑色の食べ物の野菜や果物など3色の食べ物を使うようにしましょう。

また、3色の食べ物がそろっていても、同じ種類の食べ物が多すぎたり、少なすぎたりしないように注意してください。

赤 たんぱく質

からだを作るもの  
になるもの



黄 炭水化物 脂肪

エネルギーのもと  
になるもの



緑 ビタミン ミネラル

からだの調子を  
ととのえるもの



## 中秋の名月

9月29日

お月見とススキ

うさぎがお餅をついてる  
みたいに見えるかな



中秋の名月は「旧暦8月15日」で現在と旧暦では1~1ヶ月半ほどずれているので、毎年違う日に旧

8月15日が該当します。2023年は9月29日が中秋です。秋は空気が澄んでいて月がきれいにみえることから、昔がから人々が慣れ親しんだ風習です。

中秋の名月にススキを飾るきっかけとなったのは、風にそよぐすがたが稲穂に似ているからだそうです。また、ススキの鋭い切り口は魔除けにもなると考えられていて、災いから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味も込められています。

