



食育だより



令和 8 年
Vol. 4

福泉南中学校

長い夏休みがあけ、2学期がスタートしました。みなさん、充実した夏休みを過ごせましたか？
9月は夏から秋への季節の変わり目で、まだまだ残暑も厳しく体調を崩しやすい時期です。
少しずつ生活リズムをととのえ、2学期も元気にすごしましょう。



今年の『お月見』は9月25日です

お月見は、『十五夜』や『中秋の名月』ともよばれている、美しい月を眺めて楽しむ風習です。
また、豊作祈願をしたり、食べ物の収穫に感謝の気持ちを込める行事でもあります。
給食でも『お月見献立』が登場します。天気の良いければ、夜には月を眺めてみましょう。

9月25日（金） お月見献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ハンバーグのきのこソース
- ・いも煮
- ・月見だんご汁



お月見

お月見にはだんごをお供えすることから、だんごの入ったすまし汁「月見だんご汁」が登場します。
また、月に見立てた里芋をたっぷり使った「いも煮」は山形県の郷土料理です。



バランスよく食べよう

『バランスのよい食事』とは、どのような食事でしょうか。

日本の和食献立は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったバランスのよい食事の理想的な見本です。
私たちの体は、私たちが食べたものでつくられています。給食だけでなく、日々の食事でも意識することで、健康で丈夫な体をつくりましょう。

【ビタミン・ミネラル】

副菜

野菜や海藻、きのこなど体の調子を整えるはたらきがあるおかず

【炭水化物・脂質】

主食

ごはんやパン、麺などの体や脳を動かすエネルギーのもと



主菜

【たんぱく質】

体をつくるもとになる肉や魚、卵、豆製品を使ったメインのおかず

汁物

足りない栄養素の補給だけでなく水分補給や塩分補給の役割も