

# 9月給食たより

## 食べ方を見直そう！

次の3つの食べ方の中で、よい食べ方はどれでしょうか？



テレビを見ながら



ゲームをしながら



本を読みながら

これら3つの食べ方は、どれもよい食べ方ではありません。何かをしながら食べる「ながら食べ」は、食べることに集中できず、しっかり味わえなかったり、つい食べ過ぎてしまったりします。食事のときは「食べる時間」として大切にし、食べ物の味をよく感じながら食べるようにしましょう。



## 地場産物を食べよう！

長万部町学校給食センターでは、長万部産食材の活用を力を入れており、今年度も生産関係者から多大なご協力をいただいています。

特に8月～10月は、いろいろな作物が収穫されるため、たくさんの長万部産野菜を給食に使う予定です。皆さんの給食を支えてくれている方々に感謝して、残さず食べてくださいね！

今月の長万部食材（予定）



## 中秋の名月 ～十五夜～



9月の行事には「お月見」があります。昔から、旧暦の8月15日（現在の9月中旬～10月上旬）は、「中秋の名月」として月がとてもきれいにみえることから、お月見を楽しむようになりました。この時期は、米や里芋の収穫時期でもあるため、お月見の時には米から作る月見だんごや里芋を供え、収穫に感謝をします。

今年の中秋の名月は、9月29日です。前期最後の9月26日の給食は、旬の栗ごはんや白玉だんご汁などの、「おつきみ給食」を予定しています。

## もう1つのお月見「十三夜」

中秋の名月から約1か月後の月も美しいとされてきました。豆や栗を供えるので「豆名月」や「栗名月」とも呼ばれています。今年10月27日です。



## 食べ物クイズ

「十五夜」は、別名何と言われている？

- ① 栗名月
- ② 芋名月
- ③ 米名月



秋が旬の「さんま」を漢字で書くと、正しいものはどれ？

- ① 秋刀魚
- ② 秋刃魚
- ③ 秋切魚

