



きゅうしょく 給食だより



令和4年度 好地荘

・夜になると秋の虫が”コロコロ♪”と鳴く声が聞こえてきます。日中はまだまだ暑い日もありますが、

着実に秋がやってきています。体調の方も夏の疲れが出やすい時期でもあります。毎日の体調に注意し

ながら生活をしていきましょう。

○夏の疲れを残さないために・・・○

・暑い夏から涼しい秋へと変わるこれからの時期は、夏の疲れが出やすくなり、「頭がぼ～っとする」「胃腸の調子が悪い」「疲れる」など様々な症状がおこります。このような場合には、体の外側と内側から調子を整えることが大切です。「ゆっくり湯船につかって体を温める」「魚・肉・卵・野菜・果物をバランスよく食べる」「軽めの運動で汗をかく」などをして、体の内と外から整えて疲れをなくしていきましょう。



お風呂につかる



食事をしっかりとる



運動をする

●9月10日(土)「十五夜」●

・農作物の収穫に感謝し、五穀豊穡を願う古くからの風習です。稲穂に見立てた「ススキ」を飾り、満月を意味する「団子」をお供えします。施設でも枝豆や小松菜など収穫されました。今年の収穫に感謝しながらお月見をしましょう



◆今月の給食予定◆

・9月6日(火)セレクトメニュー

A 揚げ魚(たら)おろしポン酢かけ

B レバニラ炒め

・9月10日(土) お月見献立

※その他には・・・

ご当地メニュー・敬老の日献立

セレクトメニュー(2,3回目)を予定しています。詳細については週間献立表にてお知らせいたします。



◆秋は収穫の季節◆

・秋は、新米・果物・野菜など多くの作物が収穫されます。旬の食べ物は栄養もたっぷり含んでいます。時期を見ながら献立にも取り入れていきますので、みなさんで旬をいただきながら秋を感じましょう。



9月23日(金)秋分の日

・“暑さ寒さも彼岸まで”と言った言葉があります。昔からこの日を境に暑さも収まり、これからだんだんと秋が深まっていくとされています。

