

# 9月給食だより

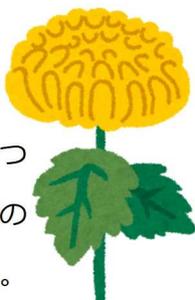
## ★今月の献立より★



「早ね早おき朝ごはん」  
運動シンボルマーク

### 行事食 重陽

9月9日は重陽の節句です。端午の節句や桃の節句と並ぶ、五節句の一つです。秋に差ししかかる季節のため、菊の節句や栗の節句という別名もあります。



給食では菊の花を使った菊花寿司、菊の花に見立てた菊花蒸しを予定しています。

### 行事食 十五夜

9月21日は十五夜です。十五夜は秋の収穫を祝い、月見をする行事です。里芋の収穫時期であることから、団子と一緒に芋を供え、「芋名月」という呼び方もされています。給食では月見団子を浮かべた月見汁で行事食としています。



## 生活リズムを整えよう!



長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



出典：こころとからだのけんこう学校給食より

## 給食費引き落とし日について

日頃から給食費の納入にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

この度、引き落とし日の記載のない8月に引き落としがあり、保護者のみなさまへご心配をおかけしましたこととお詫び申し上げます。

つきましては、当初予定しておりました9月6日の引き落としは、引き落としができなかった方のみ実施いたします。今後ともご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。