

# 9月 給食だよ!



平成28年9月1日  
練馬区立中村西小学校  
校長 神永 武志  
栄養士 宗川 由佳

夏休みが終わりました。みなさんはどのように夏休みを過ごしましたか?きっとさまざまな体験をした充実した夏休みだったと思います。これからまた学校生活がスタートします。なんとなくだるい、体調がよくないと感じている人は生活習慣の乱れが原因かもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」で正しい生活リズムに戻しましょう。

## ★正しい生活リズムチェック★

学校がある日も  
ない日もだいた  
い同じ時間に起  
きている。

(はい・いいえ)

生活リズムが乱れると、集中力が続かない、体の調子がおかしくなるなど、心や体のトラブルを招きやすくなります。元気に毎日過ごすために生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんは  
毎日食べている。

(はい・いいえ)

ふだんから体  
をよく動かし  
ている。

(はい・いいえ)

1日3食を決  
まった時間に  
食べている。

(はい・いいえ)

おやつは食べる  
時間と量を決め  
て食べている。

(はい・いいえ)

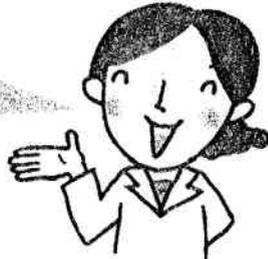
夜食は食べな  
い、寝る2  
時間前までは  
食べるのを  
やめている。

(はい・いいえ)

寝る直前まで  
テレビを見たり、  
ゲームをしな  
ないように  
している。

(はい・いいえ)

「はい」はいくつありま  
したか。「はい」の数を  
1つでも多くできるように  
したいですね。



いつもだいた  
い同じ時間に  
寝ている。

(はい・いいえ)

## ☆☆☆献立紹介☆☆☆

### ◎9日金曜日：重陽の節句

重陽で「ちょうよう」と読み、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の花を飾るなどして、長寿を願う日です。給食では、しゅうまいを菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」、みかんを半分に切った「菊花みかん」を作ります。

### ◎15日木曜日：月見団子(みたらし)

今年の「中秋の名月」、十五夜は9月15日です。

この日はお月見をするのと同時に秋の収穫を感謝する日でもあります。稲穂に見立てたススキを飾り、収穫された里芋などをお供えします。給食ではかぼちゃを練り込んだまんまる満月のおだんごを作ります。

**10月分の給食費は9月27日火曜日に引落されます。通帳をご確認ください。**

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

