

給食だより 9月

夏休みが終わり新学期が始まります。早起き・早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

9月は夏野菜・秋野菜などの食材がにぎわう時期です。様々な旬の食材から、季節の移り変わりを感じてほしいと思います。



『早ね早起き あさごはん』
シンボルマーク

早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！ 朝ごはん

早起き



まずは、朝は早め（あさ）に起き（おき）て朝の光（あさひかり）を浴びる（あ）ようにします。また、学校（がっこう）がある日（ひ）も休みの日（ひ）も、同じ時間（じかん）に起き（おき）るようにしましょう。

早寝



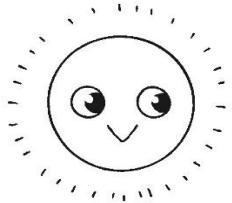
寝（ね）る前（まえ）にテレビやスマートフォン（つよひかり）などの強い光（つよひかり）を見ると、睡眠（すいみん）を促（うなが）すホルモン（ホルモン）が出（で）にくくなるので、避（さ）けるようにし、早（はや）めに寝（ね）るよう（よう）に心（こころ）がけ（か）ましょう。

朝ごはん

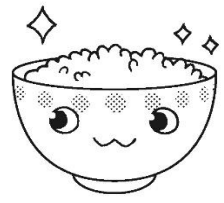


朝（あさ）ごはんにはエネルギー（エネルギー）補給（ほきゅう）のほかにも、脳（のう）や体（からだ）を目（め）ざめさせ（させ）、排（はい）せつ（せつ）のリズム（リズム）をつくる大切（たいせつ）な役割（やくわり）があります。しっか（し）り食（た）べてから（から）登（とう）校（こう）するよう（よう）にしま（し）ます。

体内時計をととのえるためには



人間（にんげん）の体（からだ）には、1日（いちにち）24時間（じかん）より少し（すこ）長い（なが）周期（しゅうき）のリズム（リズム）を刻（きざ）む体内時計（たいないどけい）があります。体内時計（たいないどけい）は、朝（あさ）の光（ひかり）を浴（あ）びて、朝（あさ）ごはん（ごはん）をとり、規則（きそく）正しい（ただ）食（しょく）生活（せいかつ）や十分（じゅうぶん）な運動（うんどう）と睡眠（すいみん）をとる（と）ること（こと）で、24時間（じかん）の周期（しゅうき）に修正（しゅうせい）されます。不規則（ふきそく）な生活（せいかつ）を続（つづ）けると、体内時計（たいないどけい）が乱（みだ）れてしま（し）うので注（ちゅう）意（い）しま（し）ましょう。



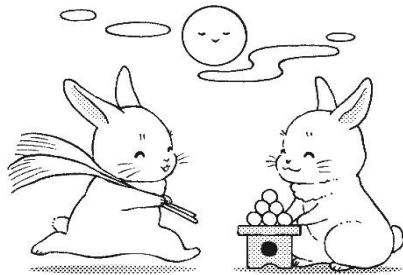
今月の旬の食材

- ・ナス
- ・冬瓜
- ・ゴーヤ
- ・トマト
- ・ズッキーニ
- ・里芋
- ・かぼちゃ
- ・モロヘイヤ
- ・しめじ
- ・さつまいも
- ・さんま
- ・鮭
- ・梨
- ・柿
- ・りんご
- ・ぶどう

今月の献立より

- ・ 8日（金） “菊花あえ”
9月9日の重陽の節句にちなみ、菊の花を使った和え物にしました。
菊の花の鮮やかな黄色が、給食に彩りをあたえてくれます。
- ・ 11日（月） “ゴーヤの揚げ煮”
ビタミンCたっぷりのゴーヤを、食べやすいよう揚げて甘辛タレにからめます。
- ・ 29日（金） “おつきみ団子”
9月29日の十五夜にちなみ、おつきみ団子をだします。

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

給食費の納入にご協力ください。

9月の給食費の引き落としは、**9月15日(金)** です。



※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

※返金は、保護者から、栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ返金対応いたします。

食材手配の都合上、栄養士（事務担当者）が申請を受理後4日目が返金対象となります。（土日は含めず）