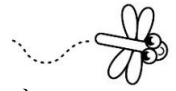


なが なつやす お がつき はじ
長かった夏休みが終わり、2学期が始まります。



がつ 9月になるとだんだんとひがみじか あさばん すこ すず
りになり、朝晩は少し涼しくなりますがまだまだ残暑が続きます。

はやね はやお あさ はん せいかつ ととの ざんしよ びようき ま げんき からだ つく
「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、残暑にも病気にも負けない元気な体を作りましょう。

9月9日は重陽の節句

いちねん ごかい せつく せつく でんとうてき
一年に五回ある節句。節句とは伝統的な
ぎようじ おこな きせつ か め ひ
行事を行う季節の変わり目の日です。

がつ ひ じんじつ がつ か もも
1月7日は人日、3月3日は桃、

がつ か たんご がつ か たなばた
5月5日は端午、7月7日は七夕、

そして9月9日は重陽の節句です。

むかし ちゆうごく きすう えんぎ よ すうじ
昔、中国では奇数が縁起の良い数字といわれ、

なか きゆう かき がつ このか たいへん め
中でも九が重なる九月九日は大変お愛でたい

とされお祝いをしました。日本でも「菊の節句」

として定着し、菊の花を浮かべたお酒を飲んだり

菊の花にちなんだ催し物が行われ、無病息災や

ちょうじゆ ひとびと こうふく ねが
長寿など人々の幸福を願います。



お月見・🐰🐰🐰🐰🐰

中秋の名月 (十五夜：旧暦の8月15日)

と後の名月 (十三夜：旧暦の9月13日) は

団子をお供えてお月見をします。

えど じだい ぜんはん じゆうごや にも じゆうさんや
江戸時代前半までは十五夜には芋を、十三夜

には豆をお供えたことから、十五夜を「芋名月」

十三夜は「豆名月」と言います。

今年(ことし)は十五夜は9月21日、

十三夜は10月18日です。

その日が必ず満月とは限りませんが

日本古来の行事を大切にして

ゆっくりとした時間を過ごすのも良いですね。



新米の季節です



～ごはんをたべよう！和食のすすめ～

あき こめ しゆうかく きせつ とし こめ しんまい すいぶん おお
秋は米が収穫される季節です。その年にとれた米を”新米”といいますが、水分が多くて

あま 甘みがありとてもおいしいです。米はパンや麺に比べて栄養価も高く、腹持ちが良い食べ物です。

しかし日本人が食べる米の量は年々減っています。2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産にされ

ました。一汁三菜を基本とした日本の食事は栄養バランスがよく、日本人の健康や長寿の根源とも

い 言われています。また郷土料理や季節ごとの行事食は日本が誇る伝統文化です。



ねりまく がっこうきゆうしよく しゆう かいじよう しゆしよくこめ
練馬区の学校給食では週に3.5回以上、主食が米となっています。

こめ しゆるい げんざい いじよう い あま ねぼ け とくちよう
米の種類は現在800以上あると言われており、甘みや粘り気などそれぞれ特徴があります。

がっこうきゆうしよく あきたけん さん あおもりけん さん
学校給食では秋田県産の「ひとめぼれ」や「あきたこまち」青森県産の「まっしぐら」

「つがるロマン」などを使用しています。さまざまなおかずと相性がよい”ごはん”の

みりよく にほん しよくぶんか みなお じぶん しよくせいかつ かんが
魅力と日本の食文化を見直し、自分たちの食生活について考えてみましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。
引き落としは毎月27日(土日祝日の場合は翌営業日)です。