

# 9月給食だより



「早ね早おき朝ごはん」  
運動シンボルマーク

## ★今月の献立より★

### 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。



給食では菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」と菊の花を散らした「菊花和え」を予定しています。

### 運動会応援献立

10月1日の運動会に向けて頑張る子どもたちを給食でも応援します!! 天気に、己に、相手に勝つためにタレカツ丼を予定しています。練習の成果を発揮して、素晴らしい運動会にしたいと思います。



## 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ます。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



行ってきまーす!

出典：こころとからだのけんこう学校給食より



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。つきましては、9月第一回目の引き落としが5日(月)になります。ご準備のほど、よろしくお願いいたします。