



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて元気に登校して下さい。

## 🕒 こんな生活パターンになっていませんか？



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

### 9月の給食から

#### 9月 9日 (月) 重陽の節句献立

9月9日は重陽の節句の日です。重陽の節句とは、菊を用いて不老長寿を願うことから「菊の節句」とも言います。この日は菊の花をご飯に混ぜた「菊の花入りごはん」と「菊花シューマイ」にしました。

菊の花入りごはん・菊花シューマイ

#### 9月13日 (金) 十五夜献立

9月8日は十五夜です。十五夜のお月見は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。十五夜にはお団子や、芋をお供えすることから、別名「芋名月」とも言われます。この日は「里芋ご飯」と「みたらし団子」にしました。きれいな月が見られるといいですね。

里芋ご飯・みたらし団子

#### 9月17日 (火) 敬老の日献立 まごわやさしい献立

「ま(豆) ご(ごま) わ(わかめ) や(野菜) さ(魚) し(椎茸) い(芋)」の食材が全部入っている献立です。どの料理に何の食材が入っているか、ぜひ探してみてください。

#### 9月24日 (火) 秋分の日献立

秋分の日、昼と夜の長さが等しくなる日です。秋分の日を中心とした一週間を「秋彼岸」と言います。お墓参りに行くほか、お供え物におはぎをお供えすることから、この日は「はぎごはん」にしました。

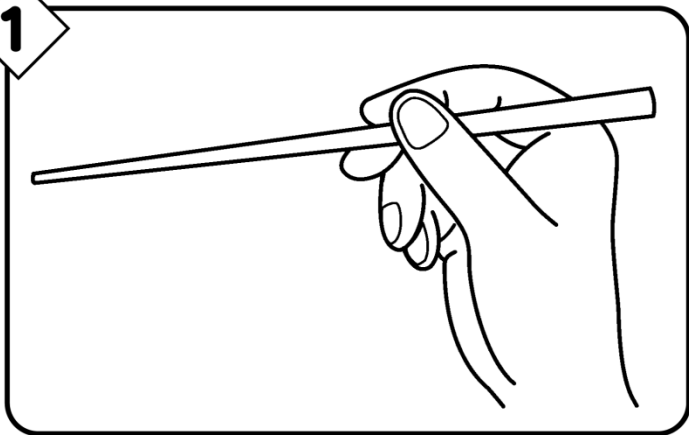
萩ご飯



# おはしを上手に持てて いますか？

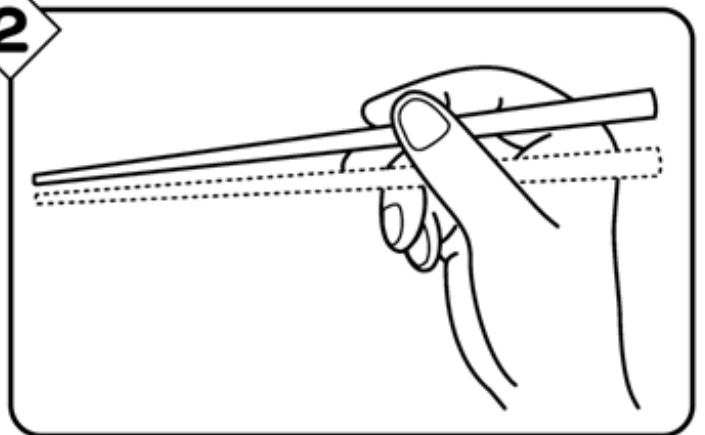


1



えんぴつを持つように1本を持つ。

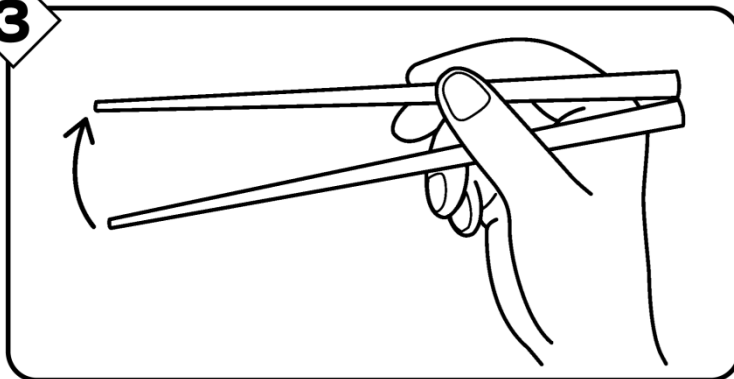
2



点線の部分にもう1本を入れる。

3

上手に持てたら  
上のはしだけ動  
かしてみよう！



GOOD!



My-Hashi

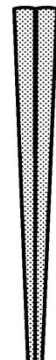
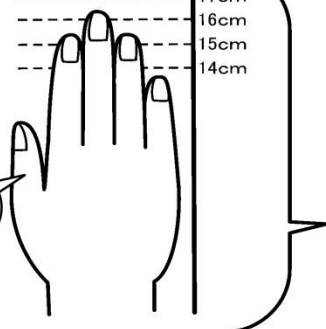


## 自分にぴったりのはしを持とう！

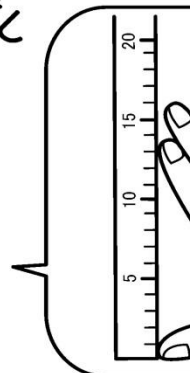
19.5cmのはし

17cm  
16cm  
15cm  
14cm

手首から中指  
までの長さ×1.2

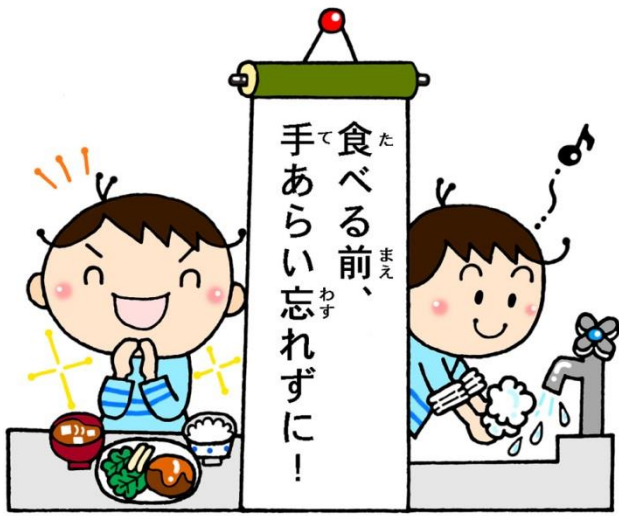


親指と人さし  
指を直角に  
結んだ長さ×1.5



はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

※今月の給食費の引き落としは、9月17日(火)になります。残高のご確認をお願いします。



# み かく あき 味覚の秋

