

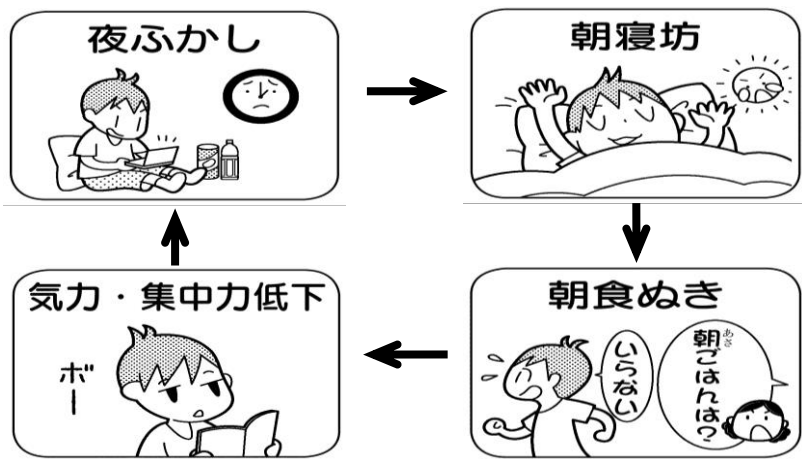
9月給食だより



早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

みなさんは、どのような夏休みをすごしましたか？きっとさまざまな体験をして、充実した時間をすごせたことだと思います。さて、これからまた学校生活が始まりますが、夏休み明けの体調はいかがでしょう。「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活習慣が乱れていることが原因かもしれません。規則正しい生活と食事で元気を取り戻しましょう。

生活習慣を見直そう！



夏休みの生活を引きずって夜ふかしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなくなったり、活発な活動ができなくなったりしてしまいます。休み中に生活習慣が乱れてしまった人は気をつけましょう。



生活リズムをととのえるポイント



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムを持っています。このリズムは、夜ふかしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために早起きをして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べ、早く眠るようにしましょう。

【今月の献立より】

7日(木)「菊花シューマイ」は、細く切ったシューマイの皮を菊の花びら、コーンをめしべにみたて、「白い菊の花」をイメージして作ります。

21日(木)「はぎごはん」は、赤いささげと緑の枝豆をごはんに混ぜて、赤紫色の“萩の花”をイメージして作ります。

秋は、「実りの秋」とも言われるように、さつまいもやきのこ類、ぶどうや梨などのおいしい野菜や果物などがたくさん出回る時期です。給食でも秋の味覚を使った献立をたてました。楽しみにしてください。



保護者の皆さまへ

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は9月5日(火)です。前日までに、ゆうちょ銀行に入金をお願いします。

《御注意》

給食費は、給食の食材費のみ使用されています。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(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いします。

なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。