

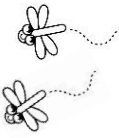
9月給食だより

令和5年9月1日
練馬区立春日小学校

なが なつやす お ながつき はじ なつやす げんき す
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごすことができましたか。

がつ ひ みじか あきばん す ぎんしょ つづ
9月になるとだんだんと日が短くなり、朝晩は過ごしやすくなりますが、まだまだ残暑が続きます。

なつ つか からだ かいふく ながつき げんき す た はやねはやお こころ
夏に疲れた体を回復させ、2学期も元気に過ごせるようしっかり食べて早寝早起きを心がけましょう。



生活リズムをととのえるために

起きたら
朝日を
浴びる



朝・昼・夕
の規則
正しい食事



日中は
明るい所で
体を動かす

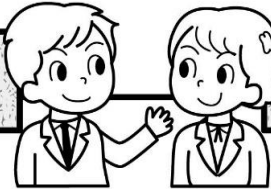


夜は早めに
ふとんに入り、
しっかり眠る



2学期が始まりました!

ねき
おき
早朝ごはん



9月9日は重陽の節句

がつ か ちょうよう せつく にほん
9月9日は重陽の節句です。日本ではあまり馴染みがありませんが、中国や台湾では伝統的な祝日です。

せつく きせつ ふしめ ぎょうじ いちねん かい むかしちゅうごく ますう えんぎ よ すうじ
節句(季節の節目の行事)は一年に5回ありますが、昔、中国では奇数が縁起の良い数字とされ、3月3日

もも がつ か たんご がつ か たなばた せつく なか ますう いちばんお すうじ かき がつ か たいへん
は桃、5月5日は端午、7月7日は七夕の節句とし、中でも奇数で一番大きな数字が重なる9月9日は大変

おめでたい日とされ、盛大にお祝いしました。日本では「菊の節句」として定着し、菊の花を浮かべたお酒

の 飲む 菊の花にちなんだ催しものが行われたりし、無病息災や長寿、人々の幸福を願います。

きゅうしやく 給食では菊の花を使った和え物と、肉団子のまわりにもち米を付けて蒸した真珠団子を作ります。

きせつ ぎょうじ たの 季節の行事を楽しみながら、みんなの健康と幸せを願いましょう。

お月見



きゅうれき がつ にち じゅうごや いい むかし つき なが ふうしゅう
旧暦の8月15日を十五夜といい、昔から月を眺める風習があります。

ちゅうしゅうめいげつ よ だんご のうきもつ そな
中秋の名月とも呼ばれ、すすきや団子、農作物を供えます。

えどじだいでんはん いも そな いもめいげつ い
江戸時代前半までは芋を供えたことから「芋名月」とも言われます。

ことし がつ にち じゅうごや ひ かなら まんげつ かぎ にほんこらい
今年は9月29日が十五夜です。その日が必ずしも満月とは限りませんが、日本古来の
行事を大切にして、秋の夜長に月を眺めながらゆっくりと過ごすのも良いですね。

食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



がつ にち けいろう ひ ですが、日本は長寿国でその要因の一つは食事にあると言われています。
日本の伝統的な食材の頭文字をつなげた「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は和食には欠かせない食材で、
これらの食材を取り入れることで健康的な食生活を送ることができると言われています。

※「まごはやさしい」は愛媛大学名誉教授の吉村裕之氏が提唱、「マゴワヤサシイ」は杏林予防医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。



まめ
豆類・
豆製品
(大豆、小豆、
豆腐、納豆など)

ごま
種実類
(ごま、
アーモンド、
ピーナッツなど)

わかめ
海藻類
(わかめ、
ひじき、
のりなど)

やさい
野菜類
(緑黄色野菜、
淡色野菜)

さかな
魚介類
(魚、骨ごと
食べる小魚、
貝など)

しいたけ
きのこ類
(しいたけ、
しめじ、
えのきたけなど)

いも
いも類
(じゃがいも、
さつまいも、
さといもなど)

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
9月の口座引き落としは5日(火)です。
学校給食にご理解・ご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。

