

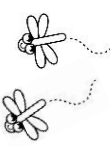
# 9月給食だより

令和6年9月2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 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 させ ながつき げんき す ようしかり た ばやねはやお 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

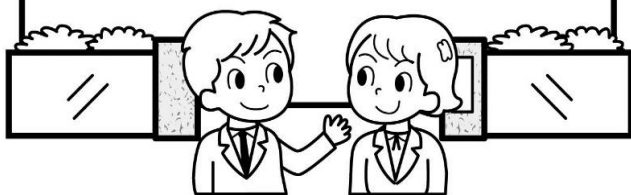


夜は早めに  
ふとんに入り、  
しっかり眠る



## 2学期が始まりました!

ねき  
おき  
早早朝ごはん



## 9月9日は重陽の節句

がつ 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  
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 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

を飲んだり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。

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。

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(中秋の名月)



きゅうれき がつ 15日 じゅうごや 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 すすきやお団子、農作物を供えます。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。今年は9月

17日が中秋の名月です。満月は18日なので今年はズレがありますが、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



9月16日は敬老の日です。日本は長寿国ですが、その要因の一つは食事にあると言われています。

日本で昔から食べられてきた食材の頭文字をとった「ま・ご・わ・や・さ・し・い」という言葉があります。

世界遺産にも登録された和食の良さは世界でも注目されていて、健康のために取り入れたい食材です。

※「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。



<p><b>まめ</b> 豆類・ 豆製品 (大豆、小豆、 豆腐、納豆など)</p>	<p><b>ごま</b> 種実類 (ごま、 アーモンド、 ピーナッツなど)</p>	<p><b>わかめ</b> 海藻類 (わかめ、 ひじき、 のりなど)</p>	
<p><b>やさい</b> 野菜類 (緑黄色野菜、 淡色野菜)</p>	<p><b>さかな</b> 魚介類 (魚、骨ごと 食べる小魚、 貝など)</p>	<p><b>しいたけ</b> きのこ類 (しいたけ、 しめじ、 えのきたけなど)</p>	<p><b>いも</b> いも類 (じゃがいも、 さつまいも、 さといもなど)</p>

いつも学校給食にご理解・ご協力ありがとうございます。10月17日(木)に給食試食会を開催いたします。詳細は来週配布するお知らせをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。

