

9月 給食たより



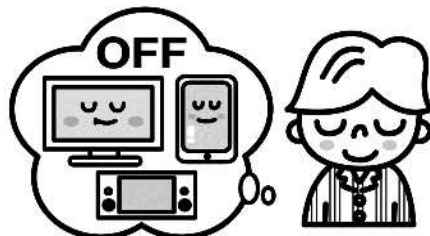
平成29年9月1日
練馬区立大泉学園小学校
校長 小池 智彦

夏休みが明けて新学期が始まりました。9月に入っても暑い日が続きます。生活リズムをととのえて、元気に登校するためにも、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

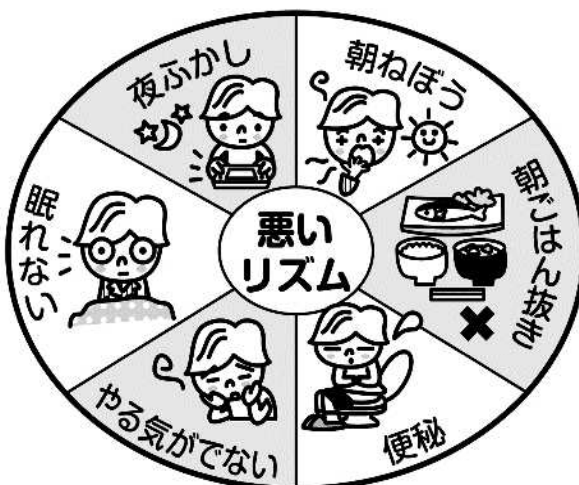
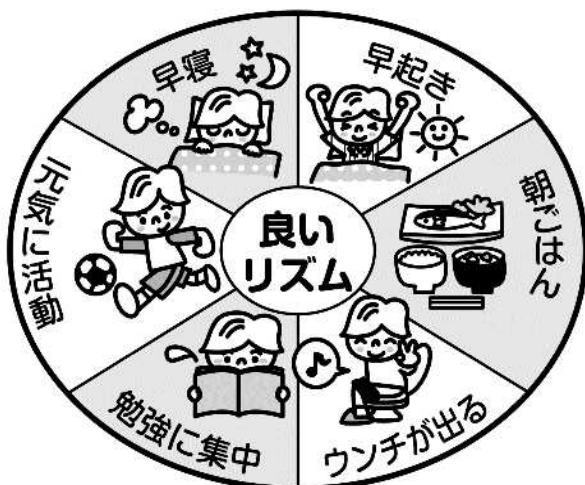
また、これからたくさんの食材が旬を迎えます。秋の味覚を食べて残暑を乗り切りましょう。

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



9月9日は

ちょうよう せっきく 重陽の節句



重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、この日には菊を使った酒や料理を食べます。もとは中国で邪気払いや長寿を願って菊花を浮かべた酒を飲んだことがはじまりです。給食でも菊花や菊に見立てた料理をつくりまします。菊の食感や香りを楽しんでみてください。

敬老
の日

楽しい会食を！



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話をしながら楽しく食事を楽しみましょう。

6月生乳産地実績

千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道
予定であった群馬県の実績はありませんでした。

9月生乳産地予定

千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

学校給食費の徴収にご協力よろしく申し上げます。9月の引き落とし日は9月25日(月)です。