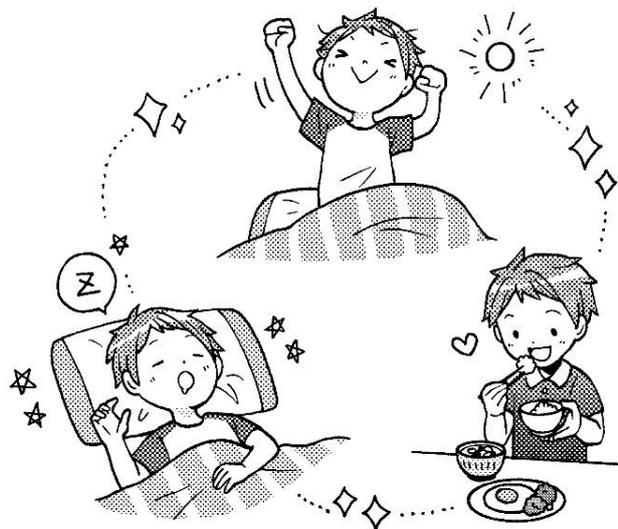


# 給食だより 9月

令和5年9月1日  
練馬区立大泉学園中学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

## 生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



### 9月の献立より

9月 8日(金) 菊花シュウマイ 9月9日は「重陽の節句」です。  
☆五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。

9月12日(火) <給食試食会>  
練馬スパゲティ・若布サラダ・おかしな目玉焼き・牛乳

9月27日(水) <お月見メニュー>  
麦ごはん・すき焼き風煮・磯浸し・お月見団子・牛乳



☆今月の給食費の引き落としは9月25日(月)です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。