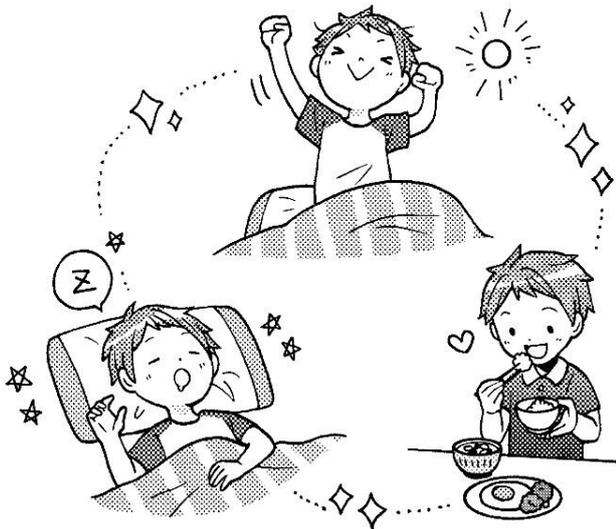


給食だより 9月

令和6年9月2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。

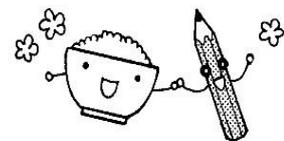
元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

9月の献立より

9月9日(月) 菊花シューマイ 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10日(火) <給食試食会>
揚げパン肉団子のスープ・フルーツポンチ・牛乳

9月17日(火) <お月見メニュー>
あぶ玉丼・野菜の土佐和え・お月見団子・牛乳



<9月の牛乳・米の予定産地>

牛乳	米
東京都・群馬県 山梨県・青森県 山形県・北海道 岩手県・宮城県	令和5年度産 岩手県産 ひとめぼれ

