

9月給食だより

令和5年9月1日発行
 北区立十条小学校
 校長 上原史士
 管理栄養士

なが なつやす お ながつやす ちゅう よ あさねぼう
 長かった夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりました。夏休み中、つい夜ふかしや朝寝坊
 をしてしまい、生活のリズムが乱れている人はいませんか？早寝、早起きを心がけて、朝ごはん
 をしっかり食べるようにして、元気に過ごしましょう。

早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！ 朝ごはん

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝

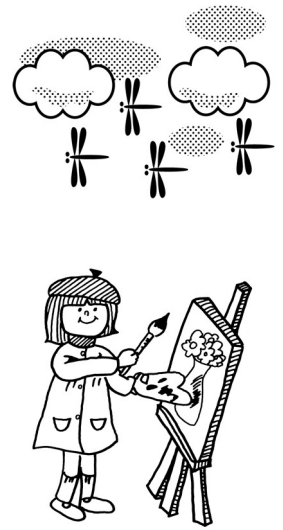


寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。




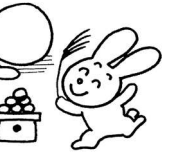
朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。



～9月の給食について～

| | |
|---|---|
| <p>8日(金) 重陽の節句 献立 9月9日は『重陽の節句』です。『重陽の節句』とは五節句のうちの一つで『菊の節句』ともいわれ、菊料理を食べて邪気を払い、長寿を願う習慣があります。給食では『菊花サラダ』を出します。残さず食べて、健康を願いましょう。</p> |  |
| <p>15日(金) アルファー化米(わかめごはん) 毎年9月1日は防災の日です。この日を含む1週間は、防災週間とされています。給食では、災害食として役立つアルファー化米のわかめごはんを出します。これを機会に、もしもの時の備えをもう一度見直してみましょう。</p> |  |
| <p>19日(火) 第2回産地リモート巡り (JAえちご上越) 7月に続き、新潟県の農家さんとリモートで各教室を繋ぎます！！この日の給食のお米は、JAえちご上越の棚田で収穫された『新潟上越こしひかり』を使用します。現地の映像を見ながら、美味しいお米を味わいましょう♪</p> |  |
| <p>29日(金) 健康委員会が考えた献立(十五夜) 9月29日(金)は十五夜です。『中秋の名月』『芋名月』とも呼ばれています。十五夜には、すすきをかざり、団子を供える風習があります。またこの日の給食は、健康委員会の児童が考えた献立です。一生懸命考えたので、残さず食べましょう。</p> |  |