

よい姿勢で食べましょう

普段の食事の姿勢を振り返ってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



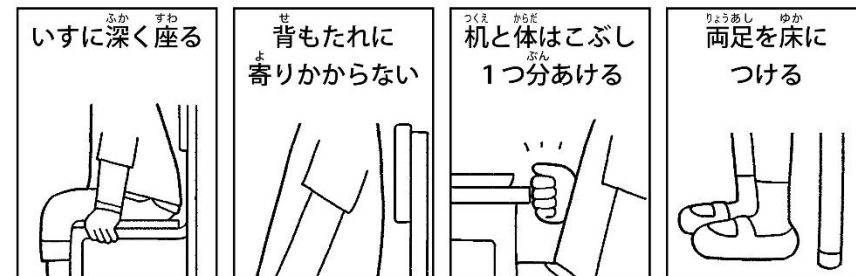
背もたれに  
よりかかっている

ひじをついている

横を向いて座って  
いる

\*\*\*\*\*

よい姿勢をつくるためのポイント



9月の献立

9日(月)重陽の節句「菊花和え」

9月9日(月)は重陽の節句(菊の節句)です。昔から中国では、菊の花で作った菊酒を飲み、長生きすることを願います。菊の花には「不老長寿」の力があると考えられているそうです。そこで、菊の花を使った和え物を作ります。

17日(火)十五夜献立「五目豆」「お月見だんご」

十五夜のため、十五夜メニューを作りました。十五夜は「中秋の名月」または「芋名月」などと呼ばれています。里芋は丸い形を月に見立てたり、子孫繁栄の意味をこめていただくそうです。給食では、里芋を使った五目豆とお月見だんごを作ります。

給食だより9月号

北区立王子第一小学校  
令和6年 9月号  
栄養士



夏休みが終わり今日から学校が始まりました。子どもたちの元気な声が学校中に響きわたり、嬉しく思います。9月の初めは夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に登校できるようにご家庭でもお話しください。

9月から安全でおいしい給食の提供を自指して参りますので、よろしくお願いたします。

せいかつ  
生活リズムを整えよう



早寝、早起きをする。朝の光を浴びる。規則正しく食事をとる。日中は活動的に過ごす。

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができま

給食試食会を行います

以前まなびポケットにて配信いたしました。9月27日(金)に、給食試食会を予定しております。詳細につきましては、別途用紙を配付いたしますのでご確認よろしくお願いたします。

皆様のご参加お待ちしております！

いも名月

9月17日(火)は十五夜です。お月見だんごではなく、いもをお供えしていたことから「いも名月」ともいいます。

