



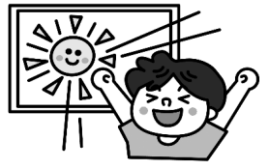
9月給食だより

令和3年9月6日
調布市立北ノ台小学校
校長 箱崎 高之
栄養士 永野 千早

生活リズムを整えよう!

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられていて、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

《給食費の振替について》

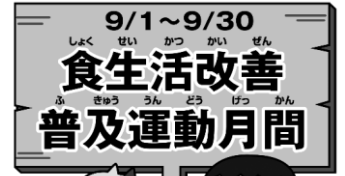
9月の給食費を6日(月)に振替いたしました。各学年の振替額は表のとおりです。

※この他、各学年の教材費も同日に振替いたしました。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替額	4,450円		4,650円		4,850円	

生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会を試みてはいかがでしょうか。



9月のこんだてより

17日(金) まごわやさしい献立

9月20日は、おじいちゃん・おばあちゃんに感謝を伝え、長寿を祝う「敬老の日」です。長生きするために、健康的な食生活は欠かせません。そこで考えられたバランスの良い食事の合言葉が「まごわやさしい」です。どの料理に何が入っているか、考えながら食べてみてください!

まめ

ごま

わかめ

やさい

さかな

しいたけ

いも

21日(火) 里芋の味噌風味ごはん、お月見団子

十五夜は、1年の中でも特に美しい月が見える日とされています。満月に見立てたお月見団子や、旬の農作物、ススキなどを供えて収穫に感謝し、これからの豊作を祈ります。この日に見える月を「中秋の名月」と言いますが、収穫時期を迎える里芋がよくお供えられることから、「芋名月」とも呼ばれるそうです。給食でも、里芋を使ったごはんを作りますよ!

27日(月) かみかみメニュー

9月27日から10月1日は「歯ッピーチャレンジ週間」です。チャレンジ初日となるこの日の給食は、カルシウムが多い小魚や大豆製品、海藻をたっぷり使った「かみかみメニュー」にしました。よく噛んで食べると、虫歯を予防するだけではなく、食べ物の味がよく分かったり、脳を刺激して集中力を高めたり、体にいいことがたくさんあります。



2学期の給食もお楽しみに!
たくさん食べて、元気に過ごしましょう!

