



あつという間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとって体調をととのえ、9月も元気に過ごしましょう！

## \* 9月の献立 \*

### 8日 重陽の節句メニュー

9月9日は重陽の節句です。桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）の仲間で、中国から伝わったものです。この日は、菊の花を生けたり、菊酒を飲んだりして、邪気を払い長寿を願います。

給食では8日に、菊の花の入った「**菊花びたし**」を出します。

### 19日 地場産メニュー

毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。

今月は、清瀬市産の小松菜を使った「**茹野菜のごまだれかけ**」を出す予定です。



### 22日 秋のお彼岸メニュー

秋分の日から前後3日を合わせた7日間を、「秋のお彼岸」と言います。お彼岸には、お墓参りやお供え物をする風習があります。給食では、きなこ黒ごまの2色の「**おはぎ**」を出します。

### 28日 十五夜メニュー

9月29日は十五夜です。満月に見立てた“お月見団子”や 旬の“里芋”や“秋の七草”などを供えて、農作物の収穫に感謝する行事です。給食では28日に、「**手作りみたらし団子**」を出します。

### 29日 運動会応援メニュー

9月30日に行われる運動会の応援メニューとして、運動会で「勝つ!」という気持ちを込めた「**ソースカツ丼**」、赤みそと白みそを使った「**五目味噌汁**」、赤白2色のゼリーを重ねた「**紅白ゼリー**」を出します。

給食を食べて体力をつけ、練習の成果を十分に発揮できるように頑張りましょう！



## \* 9月の引き落としについて \*

引き落とし日 **9月15日（金）**

引き落とし額 **1、2年生 4,400円 3、4年生 4,650円 5、6年生 4,900円**

## 9月の給食目標は、「規則正しい食生活を送ろう」です！

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

あさひ あ  
朝日を浴びる

ちようしょく た  
朝食を食べる

