



夏休みもあっという間に過ぎ、今日から2学期が始まりました。この時期は夏の疲れがたまりやすく、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。体を学校モードに切り替え、朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかり取り、体調をととのえて9月も元気に過ごしましょう！

* 9月の献立 *

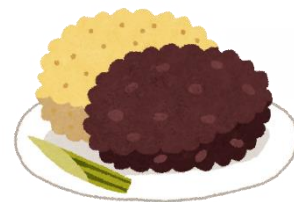
9日 重陽の節句メニュー

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。中国の風習で、奇数が重なる日は縁起がいいとされる「陽数」の考え方から、最大の陽数である「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、無病息災や長寿を願う日とされました。特に菊の花を愛で、菊酒を飲んだり、菊の湯に入ったりして邪気を払ったと言われています。給食では、菊の花の入った「**菊花びたし**」を出します。



22日 秋のお彼岸・食育の日メニュー

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。この期間はあの世とこの世が最も近づく（つながりやすくなる）と考えられたことから、お彼岸に先祖供養を行う習慣が根付いたと言われています。給食では、きなこ黒ごまの2色の「**おはぎ**」を出します。



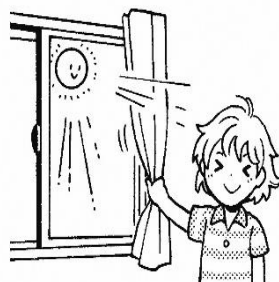
また、毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った和食の地場産献立にしています。

今月は、**ごはん、にらたま汁、豆鮎の磯辺揚げ、こんにゃくあえ**を出す予定です

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言われています。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

