



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 *

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。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、菊の花の入った「**菊花びたし**」を出します。



18日 地場産メニュー

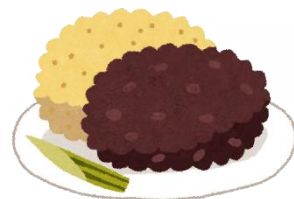
毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を
使った地場産献立にしています。

今月は18日に、清瀬市産のなすを使った「**マーボーなす丼**」を出す予定です。

24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。



25日 十五夜メニュー

9月25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。

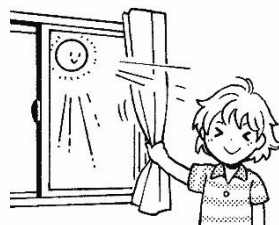
給食では、「**手作りみたらし団子**」を出します。

6月に栄養士の実習に来ていた小林桜空さんが、芝山小学校の給食の献立を立ててくれました。
秋が旬の食材を使い、栄養価や食品のバランスもよい献立となっています。
9月15日の給食に出しますので、ぜひ楽しみにしてください♪

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。

朝日を浴びる



朝食を食べる

