



給食だより

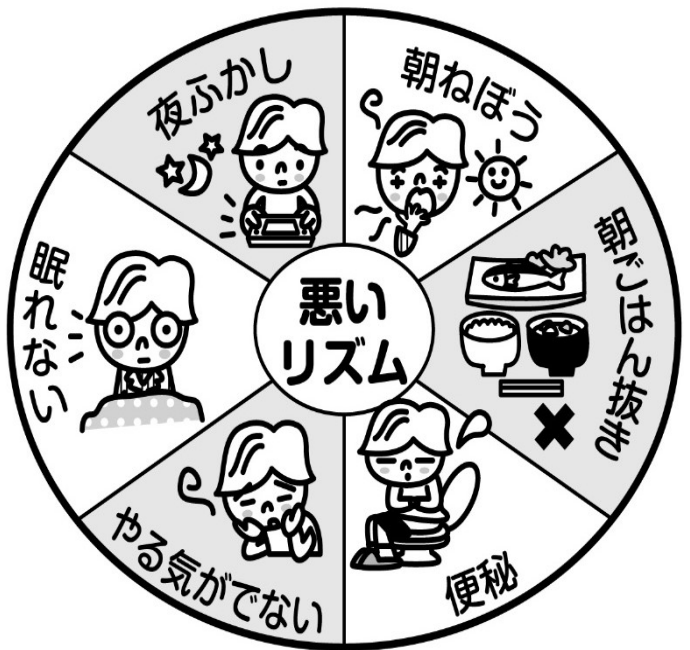
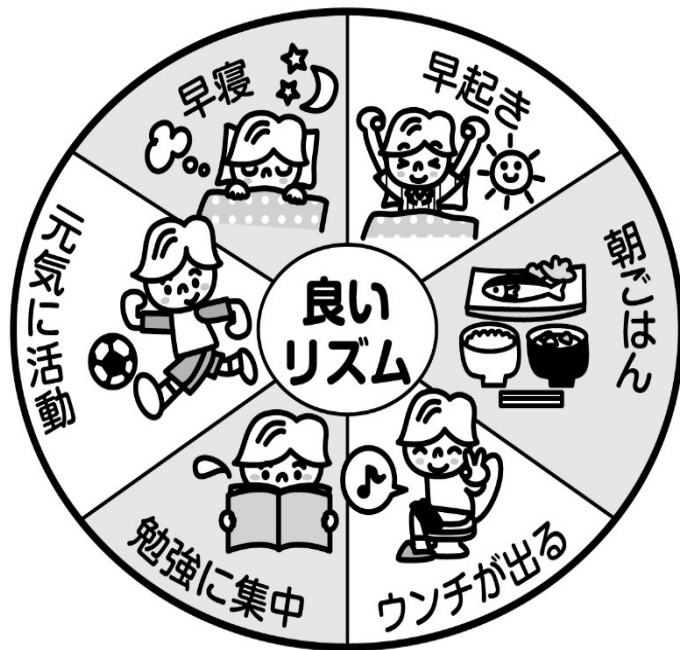


令和6年9月4日

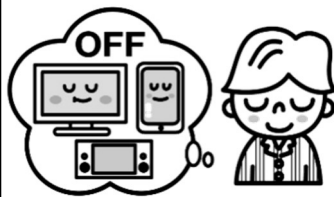
川崎市立宮崎小学校

長い夏休みが終わりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となくだるかったり、食欲がわかなくなったりと、心や体の不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。疲れを体に残さないよう、朝起きたら太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

生活リズムチェック！ あなたの生活リズムはどっち？



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



休み明けから元気に学校生活を過ごすためには、食事・運動・睡眠を毎日決まった時間に行って、生活リズムをととのえることが大切です。

自分の生活リズムを見直してみましょう。

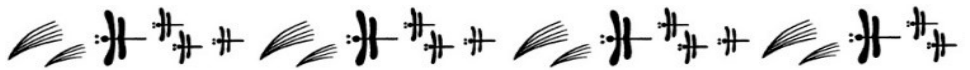


給食費の引き落としについて

9月分の給食費は、9月30日(月)が引き落とし日となっております。前日までに給食費引き落とし口座の残高の確認をお願いします。

*学校給食費は、原則として口座振替による納付となります。口座振替日は年9回の予定です。

9月の給食のお知らせ



9月の給食目標は「食べ物の働きを知ろう」、ねらいは「食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けられることを知る」です。意識して、様々な食べ物を食べられるとよいですね。

光せつのだべもの

とうがん きゅうり ピーマン トマト
さやいんげん なす 梨



新しい献立【カレー粉ふき芋】

9月9日(月)

塩で味つけをする粉ふき芋にカレー粉を加えることで、暑い日でも子どもたちが食べやすくなるように工夫しています。



お月見の行事食

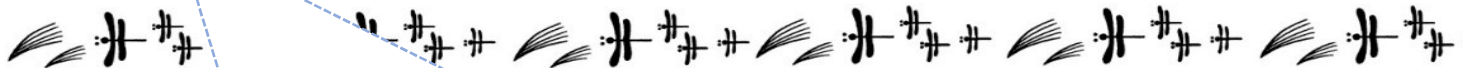
9月17日(火)

- ・ツナそぼろごはん
- ・牛乳
- ・めった汁
- ・月見団子（きな粉）

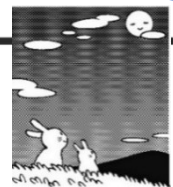


給食では、きな粉をかけて食べる月見団子を出します。

※月見団子はよくかんで食べましょう。



秋の風物詩 お月見



©少年写真新聞社2020

古くから、旧暦8月15日（新暦9月）を十五夜、旧暦9月15日（新暦10月）を十三夜とよび、一番月が美しいとされる時期にお供えをしてお月見をする風習を日本人は大切にしてきました。

知っていますか？ お月見は2回

お月見は、月見団子や里芋、豆、栗などを供えてすすきを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。

十五夜と十三夜の両方行うのが習わしです。片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。

今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。
美しい月を楽しんでみてはいかがでしょうか。

