

令和4年 9月 1日

# 9月 給食だより



荒川区立第一日暮里小学校  
校長 白井 一之  
栄養士 佐藤 久胡

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。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、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で、そして日中は外で体を動かすことが大切です。

## 【今月の献立紹介】

8日（木） ～世界の料理・イギリス～

今月は「イギリス」の料理を出します。

「ハリーポッター」の本の中にも登場する「シェパードパイ」を作ります。

9日（金） ～重陽の節句・お月見メニュー～

重陽の節句は5節句の一つで、「菊の節句」とも呼ばれ、不老長寿を願う節句です。重陽の節句にちなんで『栗』の入った「吹き寄せご飯」と『菊の花』の入った「菊花あえ」を出します。また、翌日10日には、1年で最も月がきれいに見える『中秋の名月』の日です。お月見メニューとして、「お月見団子」を作ります。

30日（金） ～運動会応援メニュー～

10月1日は運動会です。みんながんばれ、と願いをこめて「カツカレー」を出します。

## 〈お知らせ〉

★2学期より、『食育推進給食』を実施します。

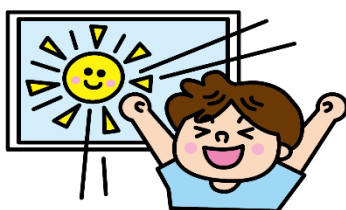
『食育推進給食』とは、物価高騰に対する保護者の負担軽減、給食内容の充実、食育の視点からメニューを検討し実施される給食です。荒川区より、毎年支給されていた3回分の補助金に更に10回分が支給され、合計で13回分の補助金が支給されます。

※今月は、上記の3回の行事食にあてて『食育推進給食』を実施します。

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



行ってきます!

