



夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝、早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



敬老の日

楽しい会食を！



今月は敬老の日があります。おじいちゃんやおばあちゃんたちといろいろな会話をしながら楽しく食事をしてみましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを



献立より

9月1日(火) 防災の日の献立

関東大震災にちなんで制定されました。震災では、「すいとん」を食べて空腹を満たしたそうです。避難の仕方や防災用品、非常食を確認する日でもあります。当日は、かぼちゃすいとんを提供します。

9月9日(水) 重陽(ちゅうよう)の節句

菊の節句ともいわれます。古来、中国で菊の花は不老長寿に結びつくと思われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲むのが習わしでした。菊の花を使った菊花寿司、卵の黄身を菊の花にみたてた菊花シューマイを提供します。

9月18日(金) 敬老の日と食育の日のまごはやさしい献立

まごはやさしいとは、ま＝豆(大豆とじゃこ揚げ)、ご＝ごま(ごまのあえもの)、は(わ)＝わかめ(なめこのみそ汁の具のわかめ)、や＝野菜(ごまのあえもの)、さ＝魚(さんま)、しい＝きのこ類(なめこのみそしる)とバランスよく含まれていますので、残さずに食べましょう。

千川中学校食材 1月

卵(青森)、大豆(北海道)、もやし(栃木・千葉)、生姜(高知)、ごぼう(茨城)、さやいんげん(千葉)、玉葱(兵庫・佐賀・香川)、キャベツ(群馬・長野)、アジ(タイ)、きゅうり(群馬・岩手)、長葱(茨城)、にんにく(青森・香川)、人参(千葉・青森)、じゃがいも(長崎・茨城)、ブロッコリー(長野・北海道)、カリフラワー(新潟)、大根(北海道)、パセリ(千葉)、冬瓜(愛知)、メロン(山形)、レモン(愛媛)、なめこ(山形)、とうもろこし(千葉)、えび(インドネシア)、鶏肉(宮崎)、豚肉(群馬)、牛乳(北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、栃木、群馬、埼玉、茨城、千葉)