

センターだより



<お願い>

食器やスプーンは、みんなが気持ちよく
使えるよう大切に近づきましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつこう
令和4年9月号

かわぐちしりつがっこうきゅうしよく
川口市立学校給食センター

なつやす お がっき はじ まいにちげんき はやね はや お
夏休みも終わり、2学期が始まりました。毎日元気にすごすためには、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今こそ、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう



せいかつ はやね はや お あさ
生活リズムをととのえる『早寝・早起き・朝ごはん』

はやね
早寝



しっかり寝ると、体の疲れがとれます。また、寝ている間に体が成長します。夜は早く寝ましょう。

はや お
早起き



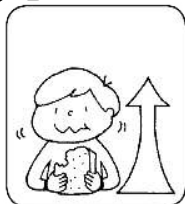
朝日を浴びると体が目覚めて、日中に活動しやすくなります。

あさ
朝ごはん



夕飯でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

あさ た
朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝のはい便をうながします。



がつ ついたち ぼうさい ひ
9月1日は『防災の日』

もしもの時のために食料などを備えていますか？

防災の日に関係するものを決め、期限切れがないか確認してみましょう！



ぎょうじしよく
行事食

ちようよう せつく きく せつく
重陽の節句(菊の節句)



このか きん
9日(金)

ぶたにく きく せつく よ
豚肉となすのみそうどん 牛乳

あまから あ つきみ
ごぼうの甘辛揚げ 月見ゼリー

重陽の節句は、平安時代に中国から伝わりました。中国では9が縁起の良い数字であったため、これが重なる9月9日を行事の1つとして決めました。日本では、ちょうど菊の咲く季節のため『菊の節句』とも呼ばれています。重陽の節句には行事食として秋なすや栗を食べて邪気を祓い、無病息災や長寿を願います。『豚肉となすのみそうどん』を食べ、1年の健康をお祈りしましょう。

また、今年は9月10日が『十五夜』なので、『月見ゼリー』も登場します。給食をしっかりと食べて、様々な行事食に親しみましょう。