



# 9月 給食だより

令和6年9月号  
都立城東特別支援学校  
校長 佐藤 亜紀子  
栄養士 木村 由美

9月の給食目標は、「生活リズムを整えよう」です。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出ないなど、体の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ます。生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。

## 生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

## ～季節の献立～



## 不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで病気や災難などを追い払い、長寿を祈ります。給食では、新暦の9月9日に菊のお浸しが出来ます。菊の料理を食べて、健康を願いましょう。



菊料理

菊花酒

## ～給食の紹介～

7月5日

牛乳

ごはん

チンジャオロース

ゆでとうもろこし

にらたまスープ



展示用のとうもろこしを株ごと畑から抜いて八百屋さんが持ってきてくれました。

7月3日・5日は、食育の一環で城東特支小学部5年生が給食に使用するとうもろこしの皮むき体験をしました。7月3日は、27本分でしたが、5日は、全部で87本もありました。

当日の朝、八百屋さんから届いた新鮮なとうもろこしを給食の調理の時間に合わせて、むいてくれました。また、給食室まで持ってきて、給食室前で調理員さんに渡してくれました。