



# 9月 給食だより



せいかつ  
生活リズム

みだ  
乱れて

いませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、  
からだ体のだるさや不調を感じたりする人が多くなります。  
その原因のひとつに生活リズムの乱れがあります。  
生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう。



せいかつ  
生活リズムが整う朝の習慣

あさひかりあ  
朝の光を浴びる

あさ朝ごはんをよくかんで食べる

## ～季節の献立～



### ふろうちょうじゅねが ちょうようせつくく 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ます。菊の料理を食べて、健康を願いましょう。



きくりょうり  
菊料理

## ～給食の紹介～

7月2日

牛乳 ごはん  
豆腐の真砂揚げ  
野菜炒め みそ汁



7月4日

牛乳  
五目ちらしずし  
肉じゃが 七夕汁  
水ようかん



7月3日

牛乳 ごはん  
さばのカレー焼き  
青菜のソテー  
トマトと胡瓜の角切りサラダ  
バター風味のみそ汁



令和7年7月号  
都立城東特別支援学校  
校長 秋本 友美  
栄養士 木村 由美