



9月給食だより

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



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、
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

ととの

あさ

しゅう かん



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる

あさ た
朝ごはんをよくかんで食べる

～季節の献立～



ふ ろう ちよう じゅ ねが ちよう よう せつ く
不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は五節句のひとつ「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を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。



～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

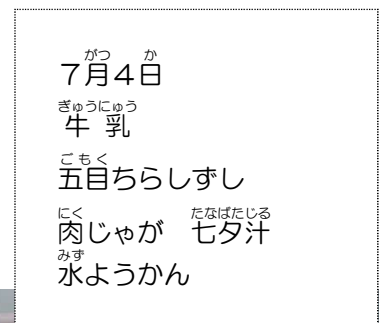


7月4日

牛乳

五目ちらしずし

肉じゃが 七タ汁
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

