

9月 給食たより

令和6年9月号
愛川町立田代小学校

楽しい夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないよう、好き嫌いせずにもりもり食べて体調管理に気をつけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



生活リズムをとりもどそう

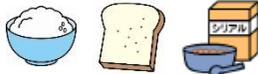


夏休みの間に、夜更かしをする習慣がついてしまった人はいませんか？生活リズムが不規則になっていると、心も体も疲れやすく、ストレスがたまり体調を崩しがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活のリズムをとりもどしましょう。

どんな朝ごはんがいいの？

「ごはんだけ、パンだけ」では、栄養のバランスが偏ってしまいます。肉・魚・卵・野菜・果物など、いろいろな食べ物を食べましょう。主食・主菜・副菜…と組み合わせると、栄養のバランスがとりやすいです。

主食



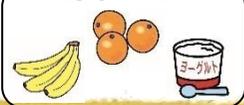
主菜



副菜・汁もの



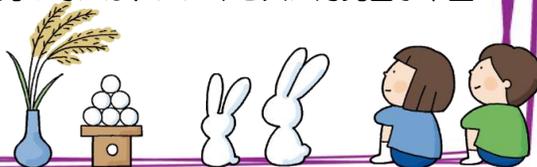
果物など



秋の年中行事 お月見

月見は、旧暦の8月15日(十五夜)に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。お月見の時には、すすきと共に月見団子や里芋などを備えます。

今年の十五夜は9月17日(火)
十三夜は10月15日(火)です。



毎月19日は
食育の日

テーマ ～我が校のリクエスト献立を考えよう～

今年度の食育の日は、「我が校のリクエスト献立を考えよう」です。
9月は田代小学校のリクエスト献立が19日(木)に登場します。
どんな献立が登場するかな？みなさんお楽しみに♪



備蓄食の準備をしていますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む一週間は「防災週間」です。近年、地震、津波、豪雨、台風などの自然災害が多発し深刻化しています。災害はいつ起こるか分かりません。大規模な災害が発生したとき、私たちの生活を支える電気・ガス・水道などのライフラインは突然止まってしまうかもしれません。いざという時のために、この機会に食の備蓄を確認してみましょう。



家庭備蓄は、普段から食べ慣れた物を
最低3日×人数分
できれば1週間分 準備しておきましょう！

農林水産省の「災害時に備えた食品ストックガイド」も是非参考にしてください。

☆給食費引き落とし日についてのお知らせ☆

9月の引き落とし日：9月30日(月)

9月以降の給食引き落とし日は、原則月末になります。
給食費は、1か月4,100円です。確実に引落ができるよう、前日までに残高の確認をお願いいたします。

給食費について、詳しくは教育委員会から配布されるお知らせをご覧ください。

