給食だより　９月号

令和8年7月17日
品川区立八潮学園
校 長　夏井　真一

夏休みが始まります！

いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためのポイントを守って、充実した夏休みにしてください。

☑ **元気ポイント・その1　：　早寝・早起き・朝ごはん**

なるべく学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけましょう。朝ごはんを食べると、1日を元気にスタートすることができます。

☑ **元気ポイント・その2　：　水分補給を忘れずに**

水やお茶の他にもスポーツドリンクを上手に利用して、こまめに水分補給をしましょう。

☑ **元気ポイント・その3　：　間食（おやつ）は時間と量を決めて**

間食は、食べる時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。1回のおやつの目安は、200Kcal程度です。

☑ **元気ポイント・その4　：　冷たいものの食べすぎに注意**

暑いと、アイスクリームなどの冷たい食べ物がついつい食べたくなってしまいますね。しかし、冷たい食べ物のとりすぎは、胃に負担がかかり、食欲を低下させる原因になるので要注意です。

9月の献立から

9日(水)　9月9日は「重陽の節句」です。菊の節句ともいわれ、菊を鑑賞したり、菊が入ったお酒を飲んで長寿を願います。給食では、菊の花びらが入った「菊花ごはん」を提供します

28日(月)　9月25日は「十五夜」です。秋の収穫を迎える地域が多い時期なので、自然の恵みに感謝をしながら美しい月を眺めます。十五夜には、お団子をそなえる風習があるので、白玉団子を作ります。

9月の給食目標　：　後片付けをきちんとしよう

食べ終わった給食の食器に、ごはん粒や食べかすは残っていませんか？食器は優しく、丁寧に扱っていますか？きれいに後片付けして、「ごちそうさまでした」の感謝の気持ちを表しましょう。

【問い合わせ】八潮学園　栄養士　八代　美弥子
電話　03-3799-1641 / FAX　03-3799-1643