

給食だより

家庭数

さいたま市立東岩槻小学校
平成30年8月31日

生活リズムをととのえよう!

2学期が始まりました。
みなさん、毎日を元気にすごせていますか？
毎日を元気に楽しくすごすためには、食事、
勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく
行って、生活リズムをととのえることが大切で
す。『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に
規則正しい生活を送りましょう。



9月9日は
重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。

給食では、9月7日に「重陽の節句」献立として、菊がはいったすまし汁を出します。菊は、その香いが悪い気（病気やけなど）から遠ざけて、長生きさせる効果があるといわれています。

【9月の給食目標】

正しい「はしづかい」を身につけよう

日本人の食事作法では、「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは重要な食事道具です。はしをきちんと持って上手に使えと、見た目が美しく、スムーズに食事をする事ができます。大人になってから正しい持ち方や使い方に直すのは大変です。今のうちに正しいはしづかいをしっかりと身につけましょう。

はしの持ち方レッスン!

