

# 給食たより

9月

静岡県立浜名特別支援学校  
令和4年9月6日

## 生活リズムを整えよう

夏休みは楽しく過ごせたでしょうか。いよいよ2学期がスタートしました。暑さや急な天候の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。また、学校生活が再開すると気が付かないうちに疲れがたまりやすくなります。疲れを次の日に残さないために「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでみましょう。

《夏休み、こんなことしていませんか？》

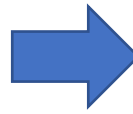


夜遅くまでゲームをして、  
次の日起きるのがお昼ごろ…

《「早寝早起き朝ごはん」のリズム》



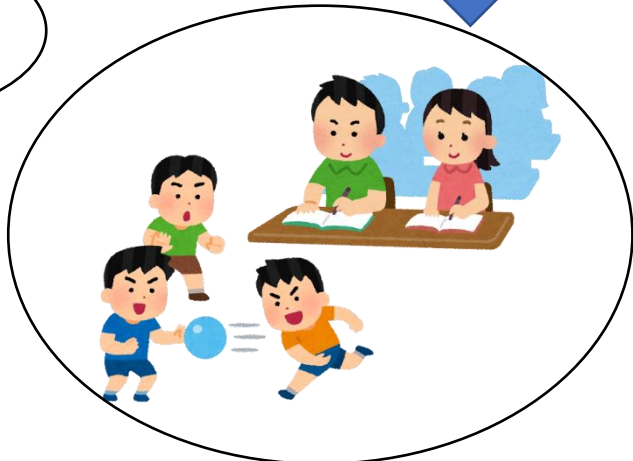
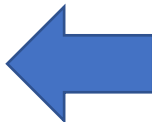
朝起きたらすぐに太陽  
の光を浴びましょう！



赤黄緑の食べ物が  
そろった朝ごはん！



早く寝て次の日に  
備えましょう！



## 9月10日は十五夜です

今年の十五夜は9月10日(土)です。十五夜は旧暦の8月15日を指すため、毎年9～10月の間で日が変わります。「中秋の名月」とも言われますが、これは旧暦では7～9月が秋であり、7月が初秋、8月が中秋、9月が晩秋と呼ばれ、秋の真ん中の中秋は空気が澄んでいて最も月が美しい時期とされていたからです。十五夜が必ずしも満月とは限りませんが、今年はちょうど満月の日に当たるようです。きれいな月が見られるといいですね。



十五夜では、作物の収穫に感謝し豊作を祈願するために、お供え物を飾ります。月見団子は丸い月の形を表しています。ススキは神様の依り代や魔よけになることから供えます。また、十五夜は里芋やさつまいもが収穫される時期であるので「芋名月」とも呼ばれています。

9月9日の給食は1日早い「十五夜献立」とし、さつまいもごはんや里芋が入ったけんちん汁、丸いものを集めたメニューを考えました。



## 試食会のお知らせ

今年も、給食試食会を開催します。案内は9月下旬に配付します。御希望の方は、是非御参加ください。

- 11/8 (火) 高等部 11:10～13:00
- 11/10 (木) 中学部 11:10～13:00
- 11/15 (火) 小学部 11:10～13:00

※コロナ対策のため、定員は各回20名とさせていただきます。  
(定員より多数の場合は、先着順とさせていただきます。)  
※給食330円は当日集金します。前もっての集金はしませんので御注意ください。

