

令和8年

9月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

北中城村学校給食共同調理場

TEL : 098-935-3545

FAX : 098-935-3546



こ ん だ て	1(火) セルフおにぎり献立	2(水)	3(木)	4(金)
小学校	中学校	小学校	中学校	小学校
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
28(月)	29(火)	30(水)	9月の学校行事・欠食	
小学校	中学校	小学校		

『生活リズム』乱れていませんか？



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きる

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人にもありますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



9/1 防災の日

Q. どのくらい必要？

- ① ペットボトル 1本(500mL)分
- ② ペットボトル 3本(1.5L)分
- ③ ペットボトル 6本(3L)分



※災害に備えて、水は1人1日