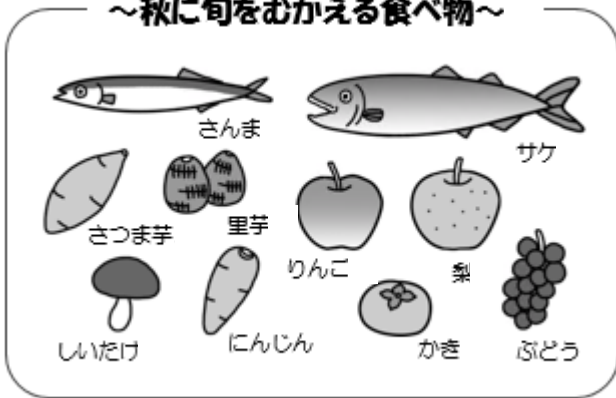


夏休みが終わり、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。こまめに水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。また、休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



～秋に旬をむかえる食べ物～



実りの秋の到来です！

秋は、様々な食べ物が旬をむかえます。「旬」とは、その食べ物がたくさん収穫でき、味もおいしく、ほかの季節ものと比べて栄養価が高い時期のことです。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

9月の献立テーマは「骨を丈夫にしよう」です！

骨を丈夫にするために…

- ① カルシウムを積極的に取り入れましょう。
- ② 適度な運動を心がけましょう。
- ③ 休養・睡眠をしっかりととりましょう。



汁物用食器が変わります（小学校 1～3年生）

従来の強化磁器食器は、配膳時や喫食時に熱さを感じやすいことが課題となっておりました。汁物等の配膳を安全に行うために、小学校1～3学年の汁用食器を、2学期からPEN樹脂食器に入れ替えを行います。その他の学年も、今後入れ替えを進める予定です。

※食器洗浄機の種類により、今回導入ができない小学校もあります。

PEN樹脂食器とは

PEN（ポリエチレンナフタレート）を主成分とした合成樹脂製の食器です。軽く割れにくく、耐熱性に優れていることが特徴です。着色もなく原料、着色剤に発がん物質や環境ホルモンは含まれておりません。厚生労働省で定める規格基準に合致した食器であり、健康を害した事例はありません。

ぽぽたんの絵柄が入ります

朝霞市特注柄の「ぽぽたん」の絵柄入りで見た目もかわいらしい食器です。ぽぽたんの絵柄が配膳量の目安にもなります。PEN食器は、外側と内側を組み合わせた二重構造になっており、絵柄はその間に挟み込むため、絵柄がはがれたり溶け出すことはありません。



朝霞市特注柄『ぽぽたん』