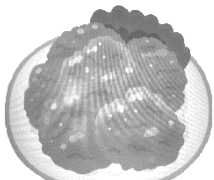
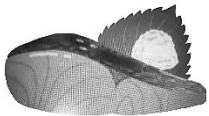
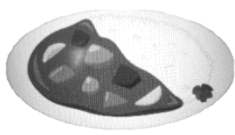


9月給食だより

令和8年度 9月号
世田谷区立砧中学校
校長 木内 苗津子
栄養士 高田 優李

★ さあ、いよいよ2学期が始まります ★

「給食大人気メニュー」が勢ぞろいですよ！！



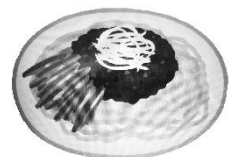
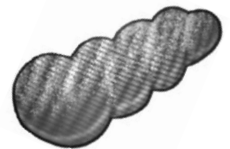
☆9/2(水) チキンカレー

☆9/10(木) ユーリンチー 油淋鶏

※鶏肉のからあげに甘辛いネギソースがかかっています。

☆9/11(金) ジャーチャー^{めん}麺

☆9/24(木) スパゲティみそ
ミートソース



夏休みが終わり、2学期がスタートします。2学期はたくさんの行事があり、季節は夏から秋へと移り気温も下がり、やがて年末へとむかいます。きっとみなさんがワクワクする体験もたくさん待っています！

夏休みからの生活リズムがすぐに戻らず、苦労する生徒もいるかも知れません。生活リズムを戻すためのおすすめの方法は、「早寝・早起き・朝ごはん」です！

まずは、早起きして朝ごはんを食べて、日中はたくさん活動をして早く寝る！これだけで生活リズムが整い、体のだるさも軽くなります。

給食室も人気メニューをそろえて、みなさんが登校してくのを心待ちにしています！

規則正しい生活リズムで、勉強・部活動・学校行事・自分が楽しみにしていることなど、この先で待っている出来事に向かって、明るく元気にがんばっていきましょう！

