

9月給食たより

令和8年9月8日
杉並区立杉並第七小学校
校長 井口 修
栄養士 浅野 菜々子

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

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。食欲がわからない人もいると思いますが、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。



★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくのが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日
どのぐらい必要?

- 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



9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理が
よく出ていたのはなぜ?

- ① たくさんとれて安かったから ② 外国からの贈り物だったから ③ ほかの料理を知らなかったから



9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを
願って料理などに使う花は?

- ① 桜 ② 菊 ③ バラ



9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、
骨や歯を丈夫にする栄養素は?

- ① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD



9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする
「おはぎ」。その名前は何かからきた?

- ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前



9~10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝して
お供えされている?

- ① 先生 ② お金 ③ 収穫



こたえ

防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②
ひじきの日=② 秋分の日=②(秋はおはぎ=萩の花、春はぼたん=牡丹の花から) 十五夜=③

