



9月給食だより

令和8年9月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 渡會 貴子

『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、何となく元気が出ないことがありますか？休み中の生活リズムが乱れたことが原因かもしれません。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。



あさ す かた み なお

朝の過ごし方を見直してみよう

はや お

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きましょう。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。



あさ かなら た

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかないときは果物やスープといったメニューを取り入れ、少しずつ品数を増やして栄養バランスを整えていきましょう。



3 トイレに行く

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



＊＊1年生 とうもろこしの皮むき体験＊＊

7月16日(木)に1年生がとうもろこしの皮むきをしました。「ひげと粒は同じ数」、「とうもろこしは採りたて、むきたてが甘くておいしいこと」をクイズで知り、手触りや香りを確認しながら取り組みました。120本のとうもろこしは、全校でおいしくいただきました♪ 給食時には「甘くておいしい!」、「6年生のお兄ちゃんも食べているの?」、「これ私がむいた とうもろこしかもしれない!」と笑顔があふれていました。



○●当日の献立●○

- *いわしごはん
- *塩豚汁
- *蒸しとうもろこし
- *牛乳

★9月の献立から★

★キムチチャーハン(2日)

韓国の漬物、白菜のキムチをチャーハンに入れた人気メニューです。少しピリ辛な味付けは暑い日にピッタリですね。

★読書旬間コラボ給食

読書の秋！食欲の秋！

図書委員会 みなさんが選んだ本に出てくる料理が給食に登場します。本を読みながら、物語に出てくる味も楽しんでみましょう 📖 ✨ 🍴

8日「給食アンサンブル」より

★ ハヤシライス

10日「おだんごスープ」より

★ おだんごスープ

11日「保健室経由かねやま本館」・
「おにのおにぎりや」より

★ わかめおにぎり

★ まいたけ入りすまし汁

15日「こまったさんのコロッケ」より

★ ツナカレーコロッケ

★重陽(ちょうよう)の節句こんだて(9日)

9日は重陽の節句です。桃の節句や端午の節句のように五節句のひとつで、無病息災や不老長寿を願う日です。菊の節句とも呼ばれています。給食では、きびを入れた「元気ごはん」と菊の花をイメージした「白糸鱈の菊花焼き」を作ります。



★お彼岸こんだて(24日)

秋分の日を真ん中にした一週間(20日～26日)を「お彼岸」といいます。この期間にお墓参り等をし、先祖をしのびます。秋のお彼岸には「おはぎ」を食べます。秋に咲く萩(はぎ)の花に似ていることからついた名前です。



★十五夜こんだて(25日)

かぼちゃと白玉粉を使って、お月様に見立てた「お月見団子汁」を作ります。

正しい姿勢で、よくかもう

7月23日(木)に高四小で学校保健委員会が開催されました。

その中で学校医の歯科医師、山内先生より、「口腔機能発達不全症」といわれる、話す・

食べるなどの口腔機能が十分に育っていない子どもが増えているとのお話がありました。口腔機能の発達には、毎日の食事が大きく関わっています。

給食や家庭でできることを二つ教えていただきました。

1「正しい姿勢で食べよう」。足の裏が床や足台にしっかりつき、背中を伸ばした姿勢を意識しましょう。

2「よくかもう」。にんじんスティック(など、かみごたえのあるもの)がお勧めだそうです。

どちらも食事マナーやむし歯予防にもつながる、いい習慣です。

毎日の食事を通して、丈夫な口と健康な体を育てていきましょう。

背筋ピン！

深くすわる！

にぎりこぶし1つ分あける

すきまグー！

足うらビタ！

