

給食だより

9月

令和 7 年 9 月
豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘
栄養士 大川原 敬子

なが なつやす お がつき げんき よふ
長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。元気にしていませんか。夜更かしや

あさねぼう しゅうかん あさ お からだ こころ
朝寝坊が習慣になっていませんか。朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の

ふちよう かん ひと おお げんいん せいかつ みだ
不調を感じたりする人が多くなります。その原因のひとつに、生活リズムの乱れがあげられ

ます。せいかつ ととの お あさ ひかり
生活リズムを整えるには、起きたら朝の光をあびること、朝ごはんをしっかり食べる

ことが重要です。

< 1日を元気にスタートさせるには・・・ >



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



体の中の時計のおはなし

わたし からだ なか ね お にち う だ たいないどけい
私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみ

があります。しかし、この時計は、光 や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ

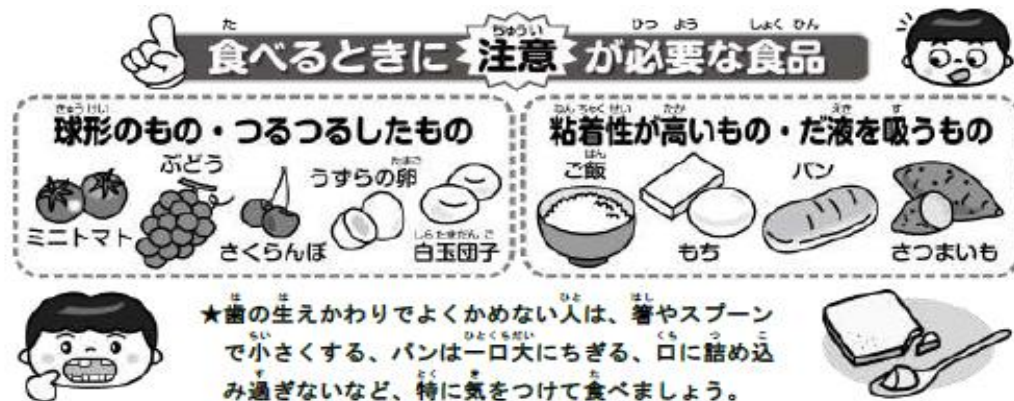
遅れてしまうことが知られています。特に夜更かしなど不規則な生活を続けていると体内

時計がずれてしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるためには・・・】

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる
- ② 休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③ 朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④ 日中はしっかり活動する
- ⑤ 寝る2～3時間前までに食事をすませる。
- ⑥ 部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のゲームは避ける。

- ★7月17日に行われたリザーブ給食は、チキンカツかトンカツのリザーブでしたが、両方ともほぼ同数の割合でした。どちらを選びましたか。
- ★9月16日は、駒込小学校の開校記念日です。この日はお休みになりますので、12日にお祝いの給食になります。赤飯をたきます。
- ★9月22日はお彼岸です。白玉団子の黒蜜きなこあえのデザートをだします。楽しみにしてください。



給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

＜7月の給食で使用した主な食材の産地＞ 7月1日～7月17日現在

○人参（青森） ○玉ねぎ（兵庫） ○じゃがいも（茨城） ○キュウリ（福島）
 ○小松菜（東京） ○ゴボウ（青森） ○メロン（茨城） ○スイカ（神奈川）

○鶏肉（宮崎） ○豚肉（青森） ○イカ（ペルー） ○ホキ（ニュージーランド）
※牛乳集乳エリア：千葉 ※米（秋田産あきたこまち）