

# 給食だより

9月

令和8年9月  
豊島区立駒込小学校  
校長 大島 史絵  
栄養士 大川原 敬子

なが なつやす お がつき げんき す よふ  
長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。元気に過ごしていましたか。夜更かしや  
あさねぼう しゅうかん  
朝寝坊が習慣になっていませんか。

あさ お からだ こころ ふちよう かん ひと おお  
朝なかなか起きられなかったり、体 のだるさや心 の不調を感じたりする人が多くなります。そ  
げんいん せいかつ みだ せいかつ ととの お  
原因のひとつに、生活リズムの乱れがあげられます。生活リズムを整えるには、起きたら  
あさ ひかり あさ はん た じゅうよう  
朝の光 をあびること、朝ご飯をしっかりと食べることが重要です。

## あなたの食生活は大丈夫？

なつやす ちゅう しょくせいかつ ふきそく ひと  
夏休み中に食生活が不規則になってしまった人はいませんか？  
じぶん しょくせいかつ みなお  
自分の食生活を見直してみましょう。

|                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 ちょうしょく のみもの<br>朝食 はパンと飲物<br>だけなどですませる<br>ことが多 <sup>おお</sup> い。                                                              | 2 た やさい<br>食べられない野菜が<br>いくつかある。                                                              | 3 かんしょく た<br>おやつ（間食）を食 <sup>た</sup> べ<br>る時間 <sup>じかん</sup> は特 <sup>とく</sup> に決 <sup>き</sup> めて<br>いない。 |
| 4 しっかりかま <sup>た</sup> ず<br>に食 <sup>おほ</sup> べることが多 <sup>おお</sup> い。                                                           | 5 インスタントラーメ<br>ンやレトルト食品 <sup>しょくひん</sup> を<br>しゅう 2～3 かい た<br>週 2～3回食 <sup>た</sup> べてい<br>る。 | 6 しょくじ じかん<br>食事の時間 <sup>じかん</sup> がいつも<br>ちが ひ しゅう<br>と違う日 <sup>ひ</sup> が週 2～3<br>かい<br>回ある。           |
| 7 すいぶんほきゅう ちゃ みず<br>水分補給はお茶や水<br>より清涼 <sup>せいりょう</sup> 飲料 <sup>いんりょう</sup> の方 <sup>ほう</sup><br>が多 <sup>おお</sup> くなりがちで<br>ある。 | 8 よるね まえ なに<br>夜寝る前 <sup>まえ</sup> に、何 <sup>なに</sup> か<br>た<br>食 <sup>た</sup> べることがたまに<br>ある。 | 9 テレビをみながら、<br>しょくじ<br>食事 <sup>しょくじ</sup> をすることが<br>ある。                                                 |

あなたの「はい」の数<sup>かず</sup>が

\* 8 いじょう ひと  
こ以上の人  
まだまだ見直<sup>みなお</sup>す必要<sup>ひつよう</sup>があ  
ります。ふりかえって  
もんだいてん かんが  
問題点<sup>もんだいてん</sup>を考<sup>かんが</sup>えてみましょ  
う。

\* 7～3 ひと  
この人  
じぶん にかて  
自分の苦手<sup>じぶん</sup>なところを  
かくにん かいぜん  
確認<sup>かくにん</sup>して改<sup>かい</sup>善<sup>ぜん</sup>してい  
ましょ

\* 2 いか ひと  
こ以下の人  
このペースを続<sup>つづ</sup>けていき  
ましょ

# からだ なか と けい 体の中の時計のおはなし

わたしのからだの中には、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っている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。

★1学期終わりに行ったリザーブ給食の人数は、チキンカツ 5 対 トンカツ 6 の

割合でした。自分で選んだ給食はどうでしたか。

### 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月に給食で使った主な食材の産地＞ |          |               |          | 7月1日～7月16日現在            |  |  |  |
|--------------------|----------|---------------|----------|-------------------------|--|--|--|
| ○人参（青森）            | ○玉ねぎ（兵庫） | ○じゃがいも（茨城）    | ○ごぼう（群馬） |                         |  |  |  |
| ○キャベツ（群馬）          | ○大根（北海道） | ○小松菜（東京）      | ○エビ（タイ）  |                         |  |  |  |
| ○鶏肉（岩手）            | ○豚肉（群馬）  | ○ホキ（ニュージーランド） | ○イカ（ペルー） |                         |  |  |  |
| ※牛乳集乳エリア：千葉        |          |               |          | ※米（宮城県産萌えみのり、宮城県産ひとめぼれ） |  |  |  |