



令和8年9月1日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
栄養士 梅原 理美

9月の給食目標

- ・後片付けをしっかりとしよう
- ・朝ごはんをしっかりと食べよう

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました！

2学期が始まりました。夏休み明けは体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったり、しがちです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

まだまだ暑い日が続きます。引き続き、こまめな水分補給で熱中症対策も心がけていきましょう。

秋は実りの季節です。米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べすぎてしまう季節でもあります。食べすぎに気をつけて、適度に体を動かして「スポーツの秋」、涼しくなったり、夜も長くなったりしてきて「読書の秋」「芸術の秋」など、いろいろな体験を通して、より健康な体づくりをしましょう。



9月の給食紹介

9月9日 重陽の節句

この日は、菊の花や栗を使ったごちそうをご先祖さまにお供えし、家族で食べてみんなの健康を願う日とされています。給食では、「菊の花の酢の物」を作ります。

9月18日 アジア大会（愛知・名古屋大会）応援献立

9/19～10/4に愛知・名古屋で開催されるアジア大会に合わせて、開催地の愛知の郷土料理です。選手たちに熱いエールを！！

9月25日 十五夜

お月見は、だんごやさといもなどをお供えし、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。給食ではさといもが入った芋煮汁や、月に見立てたお月見だんごを作ります。

9月 リクエスト給食

今月はただのご学級のリクエスト給食です。「揚げパン」、「カレーライス」、「みそラーメン」が登場します。



はや お 早起き・早寝
あさ 朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、早め^{はや}に起きて朝^{あさ}の光^{ひかり}を浴^あびるようにしまし
う。また、学校^{がっこう}がある日^ひも
休^{やすみ}みの日^ひも、同じ時刻^{おなじじこく}に起き
るようにしましょう。

早寝



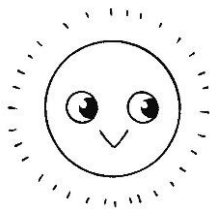
寝^ねる前^{まえ}にテレビやスマー
トフォンなどの強い光^{つよ ひかり}を見
ると、睡眠^{すいみん}を促^{うなが}すホルモン
が出^でにくくなるので、避け
るようにし、早め^{はや}に寝^ねるよ
うに心^{こころ}がけましょう。

朝ごはん



朝^{あさ}ごはんにはエネルギー
補給^{ほきゅう}のほかにも、脳^{のう}や体^{からだ}を
目覚め^{めざめ}させ、排泄^{はいせつ}のリズムを
つくる大切^{たいせつ}な役割^{やくわり}がありま
す。しっかり食^たべてから登校^{とうこう}
するようにしましょう。

体内時計をととのえるためには



人間^{にんげん}の体^{からだ}には、1日24時間より少し長い周期^{しゅうき}のリズムを
刻^{きざ}む体内時計^{たいないどけい}があります。体内時計^{たいないどけい}は、朝^{あさ}の光^{ひかり}を浴^あびて、
朝^{あさ}ごはんをとり、規則正^{きそくただ}しい食生活^{しょくせいかつ}や十分な運動^{じゅうぶん うんどう}と睡眠^{すいみん}を
とることで、24時間^{じ かん しゅう き}の周期^{しゅうせい}に修正^{ふ き そく}されます。不規則^{ふ き そく}な生活^{せいかつ}
を続^{つづ}けると、体内時計^{たいないどけい}が乱^{みだ}れてしまうので注意^{ちゅうい}しましょう。



○給食に使用している主な食材の産地情報について

〈7月の給食で使用した主な食材の産地〉

○にんじん（茨城・千葉）

○ピーマン（茨城）

○鶏肉（岩手）

○なす（群馬・栃木）

○きゅうり（茨城・福島）

○メロン（山形）

○小松菜（東京・埼玉）

○豚肉（群馬）

○スイカ（千葉）

☆牛乳（千葉県の生乳を使用し生産）

※米（新潟こしいぶき・秋田あきたこまち）