



9月の目標

季節の食材を味わおう

みなさん、元気に2学期を迎えられましたか。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割ももっています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができますようになります。

敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直すよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



9月のくだもの

9日(火) ぶどう



17日(水) 梨

を予定しています。



令和7年7月 主な使用食材

にんじん(千葉・茨城) もやし(千葉) チンゲンサイ(埼玉) ねぎ(茨城) しょうが(高知) キャベツ(東京・長野) はくさい(長野) きゅうり(千葉・群馬) こまつな(群馬) とうもろこし(茨城) しめじ(長野) セロリ(静岡) たまねぎ(兵庫) にんにく(青森) ごぼう(茨城) かぼちゃ(埼玉) じゃがいも(千葉) なす(栃木) すいか(神奈川) プラム(山梨) いか(青森) あじ(タイ) えび(インドネシア) 鮭(チリ) 鶏肉(岩手) 卵(青森) 豚肉(茨城・群馬・埼玉) 牛乳(千葉)