



豊島区立要小学校
令和7年度 9月号
校長 渡部 貴美子
栄養士

なが なつやす お 長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、早寝・早起きなどの生活リズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

《元気に過ごすために生活リズムを整えよう》



生活リズムを整えるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。週末の夜ふかしや休日の朝ねぼろは、生活リズムを乱れさせる原因になります。

《朝ごはんを食べて、『めざましスイッチ』オン！》



① 頭（脳）のスイッチ

頭のめざましスイッチ



朝ごはんを食べると、頭（脳）に栄養がいき、頭の働きをよくしてくれます。なかでも、ごはんやパンなどは、頭（脳）を目覚めさせる一番のごちそうになります。

② 体のスイッチ

体のめざましスイッチ



眠っている時は体温が下がっているの、朝起きてすぐは、体はぼーっとしています。しかし、朝ごはんを食べると体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせてくれるので体が目覚めます。

③ おなかのスイッチ

おなかすっきりスイッチ



朝ごはんを食べると、おなか（胃や腸など）が動き出します。おなか動くことで便を出しやすくしてくれるので、おなかすっきりします。また、朝ごはんを毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整いやすくなります。

9月9日(火)は、「重陽の節句」です

9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。菊の花を勸賞したり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで無病息災や長寿を願う日です。平安時代初めに中国から伝わったと言われています。中国では奇数は縁起の良い「陽の日」とされていました。その中でも最も大きい数である9が重なることから「重陽の節句」となりました。

旧暦の9月9日は現在の10月中旬頃にあたり、菊の花が見頃を迎える時期です。中国では、菊は邪気を払う力を持っているとされており、それが日本にも語り継がれ、重陽の節句では菊の花を楽しむ行事となりました。

☆給食では、9月9日(火)に、「菊花ごはん」が出ます。

＜7月の給食で使った食材の主な産地＞

☆米（秋田・山形）	☆にんじん（青森）	☆白菜（長野）	☆しょうが（高知）	☆玉ねぎ（兵庫）
☆ピーマン（茨城）	☆キャベツ（長野）	☆ねぎ（茨城）	☆もやし（栃木）	☆にんにく（青森）
☆とうもろこし（群馬）	☆大根（千葉）	☆セロリ（長野）	☆じゃがいも（茨城）	☆小松菜（茨城）
☆きゅうり（茨城）	☆メロン（北海道）	☆すいか（茨城）	☆鶏肉（岩手）	☆豚肉（群馬）