



豊島区立要小学校
令和8年度 9月号
校長 渡部 貴美子
栄養士

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す。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

脳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
で、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 お腹のスイッチ

おなかすっきりスイッチ



朝ごはんを食べると、お腹（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25日(金)は、「十五夜」です



「十五夜」は、「中秋の名月」とも呼ばれています。十五夜は、旧暦の8月15日にあたり、1年のうちで最も美しい満月とされています。江戸時代には、月は作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから縁起がいいものとされ、秋の収穫を喜び、感謝する祭りとして日本で広まりました。

「お月見団子」は、豊作の祈願と収穫に感謝し、お米の粉で作った丸い団子を月の数だけ15個、三宝の上に積んでおそなえします。お月様と同じように丸いお月見団子をおそなえし、その団子を食べることで、健康と幸せが得られると考えられています。

☆給食では、9月25日(金)に、「お月見団子」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（香川）
☆ピーマン（茨城）	☆キャベツ（群馬）	☆ねぎ（茨城）	☆おくら（鹿児島）	☆かぼちゃ（茨城）
☆とうもろこし（千葉）	☆大根（青森）	☆里いも（宮崎）	☆じゃがいも（千葉）	☆小松菜（群馬）
☆きゅうり（埼玉）	☆メロン（北海道）	☆すいか（神奈川）	☆鶏肉（岩手）	☆豚肉（群馬）