

# 9月食育だより

令和7年度9月  
豊島区立西巣鴨中学校

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか?長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう!

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに  
日光を浴びる



朝ごはんをよく  
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



### 保護者の方へ

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は一週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。

給食当番となった週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。またマスクを必ず持参し、白衣を着用した上で給食準備を行いますので、ご協力をお願いいたします。

#### 7月分給食用食材の主な産地

- ・米(あきたこまち) …秋田、宮城 ・玉ねぎ…北海道 ・人参…北海道
- ・じゃがいも…北海道、長崎 ・キャベツ…千葉・東京(練馬) ・大根…高知、東京(練馬)
- ・ブロッコリー…長野 ・きゅうり…群馬、埼玉 ・ごぼう…青森 ・ねぎ…茨城
- ・小松菜…東京(足立)、茨城 ・ほうれん草…群馬 ・里芋…埼玉
- ・さつまいも…鹿児島、東京(八王子) ・チンゲン菜…茨城、東京(足立)
- ・インゲン…山梨 ・もやし…栃木 ・かぼちゃ…埼玉 ・メロン…茨城
- ・しょうが…高知 ・にんにく…青森 ・しめじ、えのき茸、エリンギ…長野
- ・なめこ…新潟 ・三つ葉…千葉 ・たまご…群馬 ・グリーンピース…鹿児島
- ・ピーマン…茨城 ・パプリカ(黄、赤)…宮城 ・ニラ…茨城 ・白菜…茨城
- ・小ねぎ…福岡 ・鮭…チリ ・茄子…栃木 ・おくら…鹿児島 ・冬瓜…静岡
- ・豚肉…群馬、茨城 ・鶏肉…青森、岩手 ・じゃこ…兵庫 ・すいか…熊本