

9月 給食たより

令和8年度
調布市立富士見台小学校
校長 小侯弘子
栄養士 栄高橋美杏

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

冷たい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



今月の献立紹介



2日（水）「防災の日（1日）」

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。給食では、学校に保管してあるアルファ米を提供します。



不老長寿を願う 重陽の節句

9日（水）「重陽の節句」

縁起が良いとされる奇数の中でも一番数が大きい9が重なる9月9日は、「陽（奇数(きすう)）」の数字が「重なる」ことから重陽の節句と言われるようになりました。また、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んで長寿を願うことから、「菊の節句」とも言われます。この日の給食では、「菊花と鮭のまぜ寿司」を作ります。



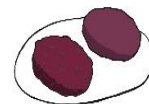
お月見を楽しんでみませんか？

25日（金）「十五夜」

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。給食では、みたらし味のお月見団子を提供します！



18日（金）「秋のお彼岸」（20日～26日）



お彼岸は春と秋の2回あり、期間はそれぞれ「春分の日」と「秋分の日」を挟んだ7日間になります。お彼岸には、亡くなった人のお墓参りやおはぎ（ぼたもち）をお供える風習があります。おはぎに使う小豆の赤い色に魔除けの効果があるとされ、邪気を払うことから先祖の供養に用いられていました。給食では、中にあんこを入れてきなこをまぶしたおはぎを作ります。



萩（はぎ）の花

秋には萩の花が咲くので「おはぎ」といいます。



牡丹（ぼたん）の花

春には牡丹の花が咲くので「ぼたもち」といいます。