

9月食育だより

令和8年8月31日
調布市立上ノ原小学校
校長 釜池 秀男
管理栄養士 竹田 茜

「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。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、食卓に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。



今月のこんだてより

2日（水）…2学期最初の給食は、沖縄料理の献立です。紅芋もちは、蒸してつぶした紫色のさつまいもと調味料を混ぜて丸めて、油であげたものです。



8日（火）…この日はフランス料理の献立です。ラビゴットソースは、玉ねぎなどの野菜をみじん切りにして、酢や油などを混ぜたソースです。

11日（金）…チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から生まれた料理です。とり肉やごぼうを油であげて、甘辛いタレにからめています。

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのぐらい必要？

- ① ペットボトル 1本(500mL)分
② ペットボトル 3本(1.5L)分
③ ペットボトル 6本(3L)分



9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？

- ① たくさんとれて安かったから
② 外国からの贈り物だったから
③ ほかの料理をしらなかったから



9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

- ① 桜
② 菊
③ バラ



9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

- ① たんぱく質
② カルシウム
③ ビタミンD



9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた？

- ① 土地の名前
② 花の名前
③ 人の名前



9～10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

- ① 先生
② お金
③ 収穫



こたえ

防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②
ひじきの日=② 秋分の日=②(秋はおはぎ=萩の花、春はばともち=牡丹の花から) 十五夜=③

