

9月給食たより

令和 8 年 9 月 1 日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇 一 郎

「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はありませんか？ 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ると思いますが、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



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、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月の給食目標

給食のマナーを身に付けましょう

2学期の給食がスタートします！これから秋が深まると、さつまいも、さんま、柿、ぶどうといった旬の食材がたくさん給食に登場するので、楽しみにしててください。また、9月の給食目標にもあるように「マナー」にも気を付けて給食の時間を過ごしましょう。

意識していますか？

食事のマナー

！食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



★ おすすめレシピ ★

* フレンチトースト *

材料 ～4人分～

- 食パン 4枚
- 卵 80g
- 牛乳 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- バニラエッセンス 少々
- バター 12g

作り方

- ①ボウルに卵を溶いておきます。
- ②①に牛乳、砂糖、バニラエッセンスを加え、よく混ぜて卵液を作ります。
- ③食パンの両面に卵液をつけます。
- ④フライパンにバターを溶かし、焼いていきます。
- ⑤両面に焼き色がついたら、完成です。