

9月給食たより

令和8年9月1日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳

「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、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

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



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付けておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



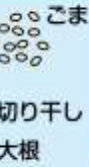
牛乳・乳製品
牛乳



干しえび
小魚



小松菜



ひじき
ごま
切り干し大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に
おいしい魚や、干ししいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！