

# 9月 給食たより

令和8年9月1日  
江戸川区立第七葛西小学校

校長 山崎美佐子  
栄養士 河野遥圭

## 「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。



### 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。



### 2 朝ごはんを必ず食べる

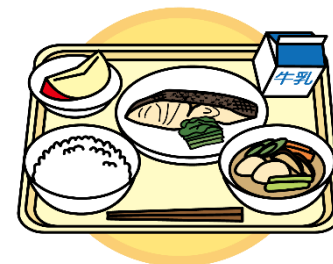
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



しゅくひん

## いろいろな食品を バランス よくとりましょう

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。



## 9月の給食より・・・

### 9日(火) 重陽(ちょうよう)の節句メニュー♪

9月9日は重陽の節句です。重陽の節句とは、別名「菊の節句」といい、この日は、菊を浮かべたお酒を飲んだり、秋の味覚を使った料理を食べたりして、健康と長寿を願います。給食では、菊花しゅうまいと菊の花入りおひたしを提供します。

### 18日(金) 宮城県 郷土料理♪

おくずかけは、野菜、豆腐、白石温麺(宮城県白石市の特産品で、そうめんに似ている麺)を入れ、とろみをつけた具だくさんの汁物です。

笹かまの木の葉焼きは、特産品の笹かまぼこに、味付けたひき肉をのせて焼きます。

### 24日(木) お彼岸メニュー♪

春分の日と秋分の日を中日とした前後3日間の合計7日間をお彼岸といいます。ご先祖様を供養するため、おはぎやぼたもちをお供えします。給食では、きなこおはぎを作ります。

### 25日(金) お月見給食♪

月に見立てたかぼちゃ団子を汁にいれました。のどに詰まらないようよく噛んでゆっくり食べましょう。

### 29日(火) ローリングストック給食♪

日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずきすことを「ローリングストック」と言います。災害時にも普段と同じものを食べられるようにするための備えです。詳しくは別紙をご覧ください。