

9月給食だより

2026年9月2日
町田市立南第一小学校
校長 百田 明弘
栄養士 和田 恵美

「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。食欲がわからない人もいますが、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

(ごはん・パンなど)



主菜

(たまご・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



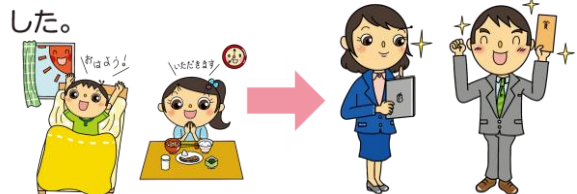
何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に！

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が2021年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査報告書』では次のような興味深い結果が報告されています。

- 子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。
- 子どもの頃の体験活動(自然体験、動植物との関わりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝いなど)が多いほど、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★協議会のサイトで生活習慣ガイドがダウンロードできます！ぜひアクセスしてみてください♪早寝早起き朝ごはんの生活習慣を心がけて、毎日を元気にっぱい！健康にすごしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」

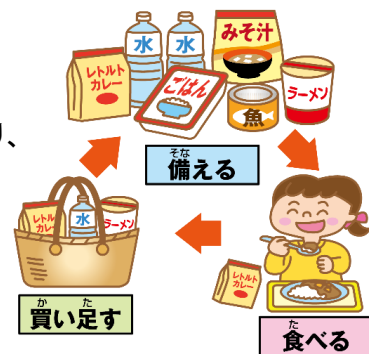


全国協議会HP

ご家庭での災害食

9月1日は「防災の日」です。秋の台風シーズン到来を前に、ご家族で「災害食」について考えてみませんか？家族みんなで家の中の備蓄品を確認したり、災害時の調理法を試して食べてみたり、「一石二鳥」の食育としてぜひ取り組んでみてください。日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心ですね。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。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「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

ローリングストック法



8月を夏のローリングストック点検・消費月間に

子どもと一緒に
「賞味期限」チェック！



宝探し感覚で、賞味期限を子どもとチェック。「もうすぐ切れそうだから、食べてレスキューしよう！」と食品ロスへの関心も育てることができます。

買い物に出かけたくない日
それは備蓄食品消費デー



とくに賞味期限がせまっていないものでも、備えてある缶詰やレトルト、パックごはんなどを実際に食べてみることはとても貴重な経験になります。

災害時という設定で
調理にも挑戦！



災害時の調理法は、キャンプでの料理にも通じる場合があります。非常時の設定で、洗い物も少なくすむ方法にすれば、水の節約やごみの削減にも役立ちます。

乾物はトマトジュースでも
もどせる！



切り干し大根やわかめ、高野豆腐、パスタなどの乾物はお湯でもどすのが普通ですが、冷水はもちろんトマトジュースや野菜ジュースでももどります。うまみを吸って、そのままおいしい夏の副菜になります。

災害食の情報サイトを活用



災害食のポイントや具体的なレシピは、上記のサイトなどさまざまなところから紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。

9月の予定と献立内容

9月 8日（火）行事食 重陽の節句（菊の節句）

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。給食では1日早いですが8日にみなさんの健康を願って、菊のり（乾燥させた菊の花びら）を使った『菊花あえ』を出します。



9月10日（木） 長野県のご当地 給食メニュー

給食では様々な世界の料理や日本の郷土料理を紹介していますが、9月は長野県のご当地 給食メニューを紹介します。



『キムタクごはん』は長野県塩尻市でうまれた給食メニューです。長野県は伝統的に漬物をよく食べる食文化がありますが、子どもたちの漬物離れがすすんでいたそうです。そこで、子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから「キムチ」と「たくあん」を使った『キムタクごはん』を考案したそうです。町田市では「まち☆ベジ」推進の一環で、町田市産の白菜や大根を使ったキムチとたくあんを給食用に開発しているんですよ。

また『大平汁』は長野県木曽地方の郷土料理で、冠婚葬祭の時に食べられるそうです。「大平」は「大いなる大地の恵み」を意味していて、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだ料理です。

9月15日（火） 「まごわ(は)やさしい」献立

敬老の日になんで「まごわ(は)やさしい」献立にしました。

「まごは(わ)やさしい」という標語は日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。

油脂類以外の6つの食品群の食材が揃っているの、自然と栄養バランスのよい食事になります。ご飯を中心に、これらの食材を用いた伝統的な日本型の食事には、元気で健康に長生きするための知恵がたくさん詰まっています。

健康に生活するだけでなく、自分の能力を最大限に発揮するためにも日々の食事は大切ですね。

15日の給食には、どんな「まごは(わ)やさしい」食べものが使われているかな？探してみよう～



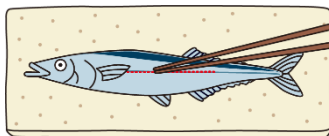
9月24日（木） 行事食：十五夜

昔の暦の8月15日（今年は9月25日）は十五夜です。十五夜の月は「中秋の名月」といわれ、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。満月を見ながら秋の収穫に感謝する日です。24日の給食には、給食室で手作りした白玉だんごを入れた『月見汁』を出します♪かぼちゃで色をつけた、満月色の白玉だんごですよ。

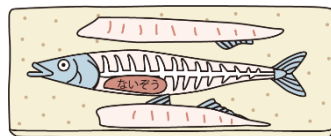


魚をじょうずに食べよう♪

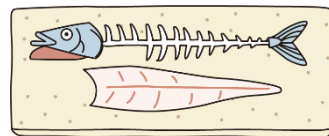
十五夜の行事食に合わせて、秋が旬の「さんま」を塩焼きにして出します。給食のいつもの切り身の魚とは違って、筒切りの「骨つき」のさんまです。おはしを使ってじょうずに骨をはずして食べられるでしょうか？ご家庭でもぜひ練習してみてください！



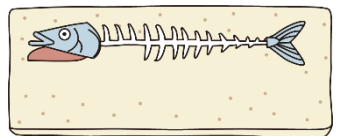
①まんなかの骨にそってはしを入れる。皮の色がかわかると、はしを入れよう。



②上の身ははずして食べる。



③骨をはずして上に置く。



④下の身をきれいにたべて、ごちそうさま！

給食ではあたまはついていません。大きな骨をとったあとも、小さな骨が残っているかもしれないので、よくかんで気をつけながら食べましょう。