

給食だより 9月



まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」



町田市立小川小学校
2025年9月1日(月)



がつ きゅうしょくもくひょう
9月の給食目標

しょくせいかつ みなお
食生活を見直そう

きそくただし しょくじ
規則正しく食事をとろう

なつやす お
夏休みが終わり、9月がはじまりました。なつやす あいだ はやね はやお あさはん じっこう
夏休みの間も早寝、早起き、朝ご飯を実行できた

でしょうか。せいかつ ととの
生活リズムを整えて、げんき いっぱい ぜんき つづ
元気いっぱい前期の続きもがんばりましょう！



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう！！



にんげん ひかり おと おんど わ ばしょ せいかつ
人間は、光も音も温度も分からない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれてい

ます。でも1日は24時間しかありません。この時間のずれを調整しているのが、私たちの体の中

にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、次のことが大切です。

① 決まった時間に太陽の光を浴びること。



② 昼間はなるべく外に出る機会を増やすこと。



③ 友達や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)こと。

④ 1日3回の食事を規則正しくとること。



まいにち せいかつ ととの げんき す
毎日の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

毎日、朝ごはんを食べる。

夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

早起きをして、朝の光を浴びる。

寝る前に、テレビを見たり、パソコンやスマホを

毎日、ほぼ同じ時間に起きる。

使ったりしないようにする。

1日3回、決まった時間に食事をする。

寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。

日中は、できるだけたくさん光を浴びる。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



9月の給食予定

防災週間

9月1日は「防災の日」です。この日は、大正12年9月1日に発生した関東大震災、昭和34年9月に襲来した伊勢湾台風などをきっかけに、昭和35年の閣議で定められました。また、昭和57年には、全国的に防災の意識を広めるため、「防災週間」が設けられ、昭和58年にその期間が、8月30日から9月5日までと決められました。本校では、児童が食を通して防災について考えるきっかけの一つとして、9月5日にアルファ化米を使用したわかめご飯を提供します。今回使用するアルファ化米は、各学校に非常食として備蓄していたものです。ローリングストック方式により、賞味期限が近付いたものを活用しています。



町田市では前月に使用した生鮮商品の産地をお知らせしています。

<使用した主な生鮮食品の産地>

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	
えのき	長野	たまねぎ	町田、香川	れんこん	茨城	牛乳（集乳エリア）	北海道 岩手 千葉 栃木 神奈川 岡山	
オクラ	高知	チンゲンサイ	静岡	卵	栃木			
かぼちゃ	町田	とうもろこし	千葉	米	宮城			
キャベツ	群馬	トマト	町田、岩手	果物	すいか			神奈川
きゅうり	町田	なす	町田	肉	豚肉			神奈川
こまつな	東京	にんじん	青森	鶏肉	岩手、宮崎			
さやえんどう	福島	にんにく	青森	魚	いか			ペルー
じゃがいも	町田、千葉	ねぎ	茨城	えび	インドネシア			
しょうが	高知	パセリ	千葉	さば	ノルウェー			
ズッキーニ	長野	パプリカ	高知	ししゃも	ノルウェー			
セロリ	長野	ピーマン	町田	メルルーサ	メキシコ			
だいこん	北海道	もやし	栃木					