

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
2026年9月1日(火)

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

きそくただく しょくじ
規則正しく食事をとろう

なつやす お がつ
夏休みが終わり、9月がはじまりました。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。生活リズムを整えて、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すると、25時間周期で寝起きをされるといわれて

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

なか たいないどけい
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。

④1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。

☐ まいにち あさ た
毎日、朝ごはんを食べる。

☐ よる あか ひかり あ
夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

☐ はやお あさ ひかり あ
早起きをして、朝の光を浴びる。

☐ ね まえ み
寝る前に、テレビを見たり、パソコンやスマホを

☐ まいにち おな じかん お
毎日、ほぼ同じ時間に起きる。

☐ つか
使ったりしないようにする。

☐ にち かい き じかん しょくじ
1日3回、決まった時間に食事をとる。

☐ ね へや まくら ねむ
寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。

☐ にっちゅう ひかり あ
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ってみましょう。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

【楽しい食育クイズ】

Q：9月9日は「重陽の節句」といって、ある「花」を使って、みんなが健康で長生きできるように願う行事です。その花とは、次のうちどれでしょう？

- ① ひまわり ② 菊の花 ③ バラ

正解：② 菊の花

【解説】昔から、菊は病気を防ぐ力があると言われています。給食で

は、ゆでた菊の花びらと野菜をあえた「菊花あえ」を出します。きれいな黄色い花びらを探してみてくださいね。



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	だいこん	青森、北海道	卵	卵	栃木	
かぼちゃ	鹿児島	たまねぎ	兵庫	米	米	宮城	
キャベツ	群馬	トマト	町田、岩手	果物	すいか	茨城	
きゅうり	町田、群馬	なす	町田		パレンシアオレンジ	和歌山	
ごぼう	宮崎	にんじん	千葉、青森		冷凍みかん	愛媛	
こまつな	東京、茨城	にんにく	青森	肉	豚肉	神奈川、群馬	
さやえんどう	岩手	ねぎ	茨城		鶏肉	宮崎	
じゃがいも	町田、長崎	パプリカ	静岡	魚	いか	ペルー	
しょうが	高知	ピーマン	北海道		えび	インドネシア	
ズッキーニ	長野	もやし	栃木		さば	ノルウェー	
セロリ	長野	れんこん	茨城		メルルーサ	メキシコ	

牛乳（集乳エリア）

牛乳

北海道
岩手
千葉
栃木
神奈川
岡山