

9月 給食たより

2026年9月1日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 鶴岡 武臣
栄養教諭

「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

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

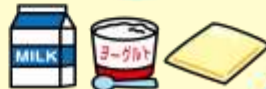
(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



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。

◎ 7月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

	品目	産地		品目	産地		品目	産地	
野菜	人参	千葉・北海道	野菜	トマト	愛知	果物	すいか	和歌山	
	キャベツ	茨城・長野		レタス	長野		パレンシアオレンジ	和歌山	
	ねぎ	茨城		白菜	長野	卵		たまご	埼玉
	もやし	栃木		ピーマン	岩手		肉	鶏肉	岩手
	しょうが	高知		赤ピーマン	茨城	豚肉		群馬・神奈川	
	こねぎ	福岡		玉ねぎ	佐賀・町田	魚介	ししゃも	ノルウェー	
	にんにく	青森		なす	町田		赤魚	大西洋	
	セロリ	長野		ぎゅうり	町田		いか	ペルー	
	大根	北海道		枝豆	東京		ほっけ	ロシア・アメリカ	
	かぼちゃ	神奈川		とうもろこし	東京		ホキ	ニュージーランド	
	さやいんげん	千葉・福島		小松菜	埼玉・東京	米	精白米	茨城	
	ねぎ	茨城		じゃがいも	長崎		牛乳	牛乳	北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
	にら	栃木		しめじ	長野				
チンゲン菜	茨城	えのきたけ	長野						



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つけておくことは、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

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きます。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。

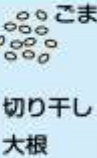
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



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



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった群に
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！