

給食だより



2026 年 9 月 1 日
町田市立金井小学校
校長 須藤潤一郎

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。7月の給食だよりで夏休みの食生活のポイントをお伝えしましたが、しっかり守れたでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は生活リズムをととのえていきましょう。

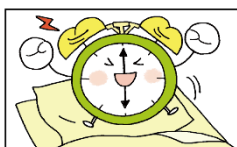
元気に過ごすために生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心掛けることが大切です。早起きして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで、十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

早起き

人には、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。この体内時計の1日24時間の周期には「ずれ」があり、これを調節するには、朝の光を浴びることが大切です。

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。他にも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。

日本は「短眠大国」といわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。



朝ごはん

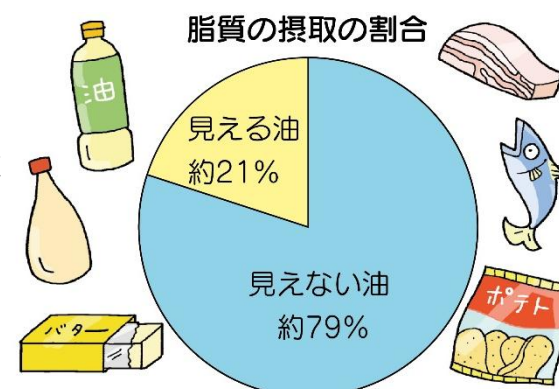
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になる他、胃に食べ物が送り込まれていると腸が働き始めて、朝の排便を促します。



効率の良いエネルギー源「脂質」

脂質は、1g当たり9kcalのエネルギーを生み出す効率の良いエネルギー源です。また、体をつくっている細胞の細胞膜の原料になります。脂質は大切な栄養素の一つですが、とり過ぎると肥満を引き起こします。そして、メタボリック症候群や、動脈硬化などの原因になります。

脂質には、「見える油」と「見えない油」があり、「見える油」は、食物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子などに含まれる油のことです。「見える油」を意識することが多いですが、私たちが摂取している脂質の約79%は、「見えない油」と言われています。気が付かずに多くとっているかもしれませんので、とりすぎないように気を付けましょう。



出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成



7月使用分食材の産地について

7月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
野菜		肉・卵・魚・大豆・海藻	
ねぎ	茨城	豚肉	群馬
小松菜	茨城	鶏肉	岩手
もやし	栃木	たまご	栃木
にんじん	千葉 東京(町田市) 青森		
		銀鮭	チリ
大根	青森	えび	インド ベトナム
ピーマン	北海道	きびなご	長崎
玉ねぎ	兵庫 東京(町田市)		
ほうれん草	東京	果物	
キャベツ	東京(町田市) 群馬	黄桃	山形
じゃがいも	東京(町田市)	りんご	山形 青森 秋田
グリーンピース	北海道	米	
ホールコーン	北海道	国産米	福島 山形 秋田
にんにく	青森		