

2026年8月31日

町田市立三輪小学校

校長 荻間 順子

給食だより9月号



いよいよ夏休みが明けます。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、なんとなく元気がでないことがあるかもしれません。それは、休み中の夜更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可能性があります。夏の疲れも出てくる時期です。暑さに負けずに元気に過ごすため、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



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ると思いますが、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

(くだもの)

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。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなったりしてしまい、水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざというときに困らないように、家庭で水や食べ物を備えておく安心です。最低3日分、できれば1週間分を用意し、定期的に見直すようにしましょう。(水は、1日1人3Lが目安です)

*7月の主な使用食材産地

にんにく	町田、青森	かぼちゃ	町田	ねぎ	埼玉	赤パプリカ	茨城	すいか	千葉
人参	町田、千葉	しょうが	熊本	しめじ	長野	黄パプリカ	新潟	さば	ノルウェー
きゅうり	町田	玉ねぎ	兵庫	赤ピーマン	茨城	かぶ	埼玉	助宗たら	アメリカ・ロシア
じゃがいも	町田	もやし	栃木	小松菜	埼玉	えのき	長野	ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ
トマト	町田	キャベツ	群馬	ズッキーニ	沖縄	とうもろこし	東京	鶏肉	宮崎
ピーマン	町田	大根	神奈川、青森	にら	愛知	メロン	千葉		
なす	町田	さつまいも	茨城	チンゲン菜	愛知	パレンシアオレンジ	和歌山	米	秋田