

給食だより

令和8年度
9月号

西東京市立保谷第一小学校
栄養士 平沢 いおな
菅原 千聖

『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。食欲がわからない人もいますが、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

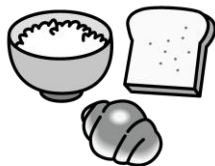
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★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。

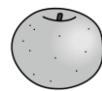


地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



9月の献立より

3日 ブルーベリーマフィン（北町・加藤ファーム） 14日 保谷梨（中町・貫井果樹園）



西東京市内でとれた果物が給食に登場します。市内産の果物は、樹で充分熟してから収穫されるので、甘さが違います。収穫の秋と農家さんへの感謝の気持ちを込めていただきます。

9日 重陽の節句 菊花ご飯

「菊の節句」ともいわれ、菊の花を楽しみながら健康や長生きを願う日です。

給食では、しょうゆやみりんなどで味付けをした具材と菊の花を入れ混ぜて、

「菊花ご飯」を作ります。



15日 そうめんかぼちゃのシャキシャキサラダ（白井農園）

“そうめんかぼちゃ”という野菜をサラダにします。そうめんかぼちゃは別名“糸瓜”とも呼ばれ、茹でて水にさらすと糸のように自然にほぐれます。大根の千切りに似た、シャキシャキした食感が特徴です。

15日 ひじきの日 ひじきご飯

昭和59年に三重県のひじき協同組合が9月15日をひじきの日としました。ひじきには、歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。給食では、ご飯に混ぜ込み「ひじきご飯」を作ります。

24日 お彼岸献立 きなこあんおはぎ

お彼岸とは、春分の日と秋分の日の前後の3日間のことで、この期間にお墓参りをし、おはぎなどをお供えする風習があります。おはぎは、秋に萩の花が咲くことから、その名前がつけました。春は、牡丹の花が咲くことから、ぼたもちといいます。

25日 十五夜献立 お月見汁 お月見団子

十五夜は、旧暦の8月15日で、農作物の収穫に感謝してお月見団子をお供えします。給食では、お月見かまぼこを入れた「お月見汁」とかぼちゃを練りこんでお月様をイメージした「お月見団子」を作ります。

28日 生きくらげのスープ（下保谷・高田農園）

生きくらげは、ぷにぷにした食感が特徴で、とても柔らかく、少し弾力のある口当たりが特徴です。乾燥きくらげとの違いを感じながら食べてもらいたいです。

今月の地場&産直農産物

北町 加藤ファームより…ブルーベリー

中町 貫井果樹園より…保谷梨

下保谷 高田農園より…生きくらげ



にしとうきょうしのうさんぶつ
西東京市農産物
キャラクター
めぐみちゃん