

2025 9月 給食だより

校長 鈴木壮平



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期スタートです！みなさんは、夏休みの間も生活リズムを意識して過ごすことができましたか？2学期は運動会や音楽会など、大きな行事がある時期です。どの行事も元気よく参加できるように生活リズムを整え、しっかり体調管理しながら過ごしましょう！

地元の恵×季節の恵を 元気に過ごそう！



西東京市中町の
ぬくい果樹園さんに
ご協力いただく予定です！



梨のシャリシャリ食感には「石細胞」という細胞壁によるものがあります。石細胞は多くの果物の皮に含まれている成分ですが、梨の場合は皮だけでなく果実全体にも石細胞があるため、他の果物にはない特有のシャリシャリ食感が楽しめるのです！！

梨の栄養

ビタミン・ミネラル

体の体調を整える働きをするビタミン類を数種類含むほか、体内の塩分調整をするカリウムというミネラルを含んでいます。塩分摂取量が課題である日本人にとって、カリウムは重要な栄養素です。

食物せんい

水に溶けやすい食物せんいと、水に溶けにくい食物、2種類の食物せんいを含みます。どちらもお腹の調子を整える効果が期待できる成分です。

ソルビトール

梨の甘みの成分。砂糖の主成分であるブドウ糖よりもカロリーが低いです。喉の保湿や炎症にも効果があるとされています。喉の調子が悪い時には、梨を食べてみましょう！

9月の給食目標「朝ごはんをバランスよく食べよう」

毎日朝ごはんを食べていますか？朝起きたときのヒトの体は、エネルギーがほとんどない状態です。そのまま朝ごはんを食べずにいると、午前中の体力や集中力が足りなくなり、具合が悪くなったりイライラしたりしやすくなってしまいます。

朝ごはんをしっかりと食べて、気持ちよく1日をスタートする習慣を身につけましょう！毎日朝ごはんを食べている人は、栄養バランスがとれているか内容を見直してみたり、自分で作ってみたり、更なるレベルアップを目指しましょう！

栄養列車で バランスチェック!!

私たちが食べた食べ物はそれぞれの役割をもって栄養列車となり、体の健康を守るための旅に出ます。体の中を巡り巡るとても大切な旅なのですが、ひとつでも空っぽの列車があると栄養列車として旅をすることが難しくなってしまいます。健康を守るために栄養列車としてしっかり旅をしてもらえるよう、食事のときはこの栄養列車を思い浮かべて食事の内容を確認してみましょう！



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい「ローリングストック」で無理なく備えましょう！



スイッチオン！

