



給食だより

令和8年9月1日
住吉小学校 第6号
校長 三澤 亘潤
栄養士 長谷川美佳

『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、なんとなく元気がでないことがありますか？休みの夜ふかしや不規則な食事によって、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

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。

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのぐらい必要？

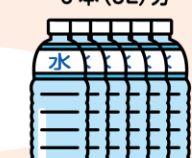
- ① ペットボトル 1本 (500mL) 分



② ペットボトル 3本 (1.5L) 分



③ ペットボトル 6本 (3L) 分



9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？

- ① たくさんとれて安かったから



② 外国からの贈り物だったから



③ ほかの料理をしらなかったから



9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

- ① 桜



② 菊



③ バラ



9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

- ① たんぱく質



② カルシウム



③ ビタミンD



9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた？

- ① 土地の名前



② 花の名前



③ 人の名前



9～10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

- ① 先生



② お金



③ 収穫



こたえ

防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②
ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はばち=牡丹の花から) 十五夜=③

今月の地産地消



こまつな



じゃがいも