

給食だより 9月号

北区立王子第一小学校
令和7年 9月号
栄養士



長い夏休みが終わりました。子どもたちの元気な声が学校中に響きわたり、嬉しく思います。9月の初めは夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に登校できるようにご家庭でもお話しください。

生活リズムを整えよう



早寝、早起きをする 朝の光を浴びる 規則正しく食事をとる 日中は活動的に過ごす

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。	朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。	1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。	日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができま
---	--	---	------------------------------------



秋の味覚！
さんま

さんまは、秋にとれるお魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くと言われています。



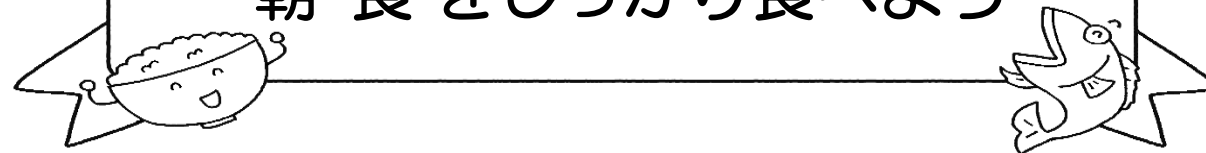
もっと野菜を食べよう

野菜は、体の様々な機能を調整するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。



9月の給食目標

朝食をしっかりと食べよう



朝、食欲のない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

9月の献立

4日(木)季節の献立「冬瓜のみそ汁」

冬瓜は暑さに強く、夏が旬の野菜です。95%が水分でできていて、さっぱりとした味をしています。

9日(火)重陽の節句「菊花和え」

9月9日(火)は重陽の節句(菊の節句)です。昔から中国では、菊の花で作った菊酒を飲み、長生きすることを願います。菊の花には「不老長寿」の力があると考えられています。そこで、菊の花を使った和え物を作ります。

25日(木)季節の献立「さんまのひつまぶし風ごはん」

旬のさんまをカラッと揚げ、甘辛いたれをまぶしてご飯に混ぜ合わせて作ります。