

9月 給食たより

令和 8 年 9 月 14 日
北区立堀船中学校
校長 鈴木 格也
栄養士 森田 明日香

「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

(たまご・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



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たり、お店で商品が買えなくなったりして、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。

今月の給食は、防災月間として、備蓄米を 9 月 4 日と 15 日の 2 回使用します。



今月の給食紹介



【9月1日 防災の日】

大正12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。

給食では、サバ缶を使ったサバトーストと、常温保存できる豆乳を取り入れた豆乳ポトフを作りました。

【9月9日 重陽の節句】

重陽の節句は「菊の節句」とも呼ばれています。菊は邪気を払うと言われていました。

給食では、食用の菊の花びらをゆで、和え物で提供しました。

【9月25日 十五夜】

中秋の名月とも呼ばれていて、秋の美しい月を眺めるお月見の日。給食では、お月見団子を作ります。

給食当番について

- ◆ 給食当番は、毎週金曜日に白衣を持ち帰ります。白衣・帽子・袋の洗濯にご協力をお願いします。次の登校日に忘れずに持たせてください。
- ◆ 1学期前期はマスク忘れが目立ちました。マスクのご準備をお願いします。



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日どのくらい必要?

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 パラ

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

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、春はばたもち=牡丹の花から) 十五夜=③

