



給食だより

令和8年8月吉日
大田区立馬込小学校
校長 長町 正弘
栄養士 植松 友里

夏休みが終わり、2学期が始まります。夏の疲れや気温の変化により体調をくずしやすくなっています。夏休みの生活リズムはどうでしたか？生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

生活リズムの整え方

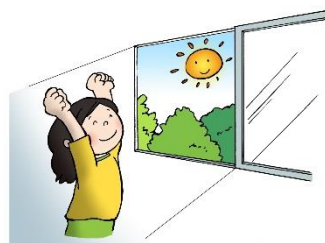


早寝、早起きをする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳のはたらきにも影響を与えます。体の成長に必要な成長ホルモンは、深い眠りにつくときに多く分泌されます。

朝の日の光をあびる



日の光をあびると、私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。また脳も目覚めて、体も活動しやすくなります。

規則正しく食事をする



1日3食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日の生活リズムが作りやすくなります。

日中に体を動かす



日中なるべく運動をするなど、活動的に過ごす、夜によく眠れるようになります。運動は習慣にすることが大切です。

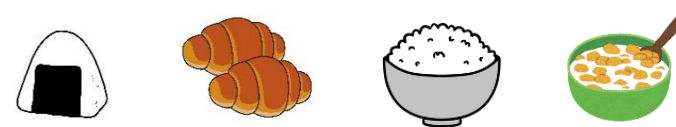
朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしよう！

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、体に3つのスイッチが入ります。

あたまのスイッチ



ご飯やパンなどに含まれている糖質は、脳のエネルギーになります。朝ごはんを食べて集中力をアップさせましょう。



からだのスイッチ



朝ごはんを食べると体温が上がり、体を活発に動かすことができます。また、たんぱく質は、体の成長のためにも必要です。



おなかのスイッチ



朝ごはんを食べることで胃や腸が動き出します。お腹の調子が整い、便通が良くなります。朝の排便習慣にもつながります。



9月の日本の行事

<重陽の節句>

重陽の節句は、9月9日に行われる日本の五節句のひとつで、菊の花が咲く季節でもあるため、菊の節句とも呼ばれます。無病息災や長寿を願う日で、菊の花を飾り、菊のお酒を飲んだり栗ご飯を食べたりして祝いを行います。



<秋分の日>

9月23日は「秋分の日」です。秋分を真ん中にした前後7日間をお彼岸といいます。ご先祖様に萩の花にみたてた「おはぎ」をお供えます。おはぎは、もち米を小豆あんにつつんだ和菓子です。小豆の赤い色には、魔除けの効果があると信じられていたため、邪気を払う食べ物として使われていたそうです。ミニおはぎのあんこも給食室で作ります。

