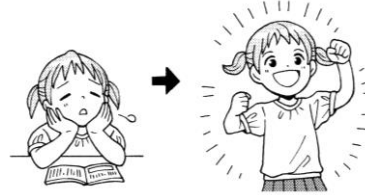




給食だより

令和8年9月1日
大森第四小学校
校長 後藤 眞里
栄養士 石橋 奈々

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。
この時期は、夏の疲れが出がちです。
まずは早寝・早起きから実践して生活のリズムを整えましょう。
また、しっかり3食の食事をするようにしましょう。
特に朝ごはんは体を目覚めさせさせてくれるので大切です。



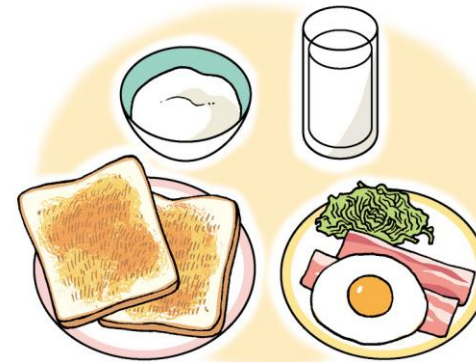
9月の給食目標
『食後は休養をとろう』
食べ終わってすぐに動くと、食べ物の消化がうまくいかなくなり、
お腹が痛くなったり、気持ちが悪くなったりすることがあります。
食後すぐに激しい運動をしないように心がけましょう。

朝にすっきり目覚めるために



朝、すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。
スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている
画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなります。
寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。
朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、
1日の生活リズムがととのいます。

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。

まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえるとバランスがよいです。
普段食べていない人は、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めてみましょう。

朝ごはんの役割



★9月の行事食など★



・9月9日は重陽の節句

菊が咲く季節であることから、「菊の節句」とも呼ばれ、長寿を願い
菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を飲む習慣があります。
給食では、9月8日に菊の花を使ったゼリーを提供します。



・9月25日は十五夜

満月をながめ、秋の収穫に感謝する伝統行事です。
給食では、月に見立てたお月見団子を提供します。



・秋の旬の味覚

ふどうや梨、さつまいもや秋刀魚など、秋の旬の食材を
たくさん使っています。秋の味覚を味わいましょう。

