



9月 給食だより

令和8年8月28日
江東区立元加賀小学校
校長 長 栄養士

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ていきましょう。

「生活リズム」乱れていませんか？



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 (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めです。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月の給食指導目標

「時間を考えて食べよう」

低…時間を守って味わって食事をしよう
中…決まった時間で味わって食事をしよう
高…時間を考えて味わって食事をしよう

9月の食育目標

「規則正しい食生活をしよう」

低…朝ご飯を食べよう
中…一日3食しっかり食べよう
高…主食、主菜、副菜をバランスよくとろう

秋を楽しむお月見の行事

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

十五夜の行事食

今年の十五夜は9月25日です！
給食では『月見団子』を作ります！



月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。



きぬかつぎ

里いものを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。給食では、「菊花和え」を作ります。



◆ 7月の給食より ◆

7月9日に1年生と仲よし学級でとうもろこしの皮むきをしました。

むいてもらったとうもろこしは、蒸して給食に出しました。ひげのふわふわの手ざわりや、粒とひげがつながっている様子など、よく観察しながらむくことができ、「楽しかった」「ひげが気持ちよかった」「美味しかった」という感想が聞かれました！1年生・仲よし学級のみなさんの協力で、美味しい旬の味を味わうことができました！ありがとうございました！

