

9月 給食たより

2026. 8・9 本渡学校給食センター

「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、なんとなく元気がでないことがあります。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
(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
(くだもの)

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。

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てしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、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まくいきます。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。

7月28日(火)出張先で地震が発生しました。急な揺れに驚きましたが、落ちついて避難することや日頃からの備えの大切さをあらためて考えさせられました。災害時の食について学べる情報サイトなどがありますので、ご家庭でも非常食の点検や備えについて話し合ってみてはいかがでしょうか。(全国大学生協連:「災害時のための料理レシピ」、株式会社明治:「災害食を考えよう」など)



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？

- ペットボトル 1本(500mL)分
- ペットボトル 3本(1.5L)分
- ペットボトル 6本(3L)分

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？

- 桜
- 菊
- バラ

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？

- 土地の名前
- 花の名前
- 人の名前

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？

- たくさんとれて安かったから
- 外国からの贈り物だったから
- ほかの料理を知らなかったから

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？

- たんぱく質
- カルシウム
- ビタミンD

9～10月 十五夜(旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

- 先生
- お金
- 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、春はばち=牡丹の花から) 十五夜=③

