

9月食育たより

横浜市立菅田の丘小学校

校長 中村 宏

栄養教諭 阿部 友美

令和8年 8月 31日

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生活などによって、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。

〇献立の特色

- ・旬の食品を取り入れました。(かつお・なす・なし・ピーマン・ぶどう)
- ・敬老の日になみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。(ごはん・煮魚・磯香あえ・豚汁)
- ・十五夜(9/25)にちなんだ献立として、「月見汁」を取り入れました。
- ・残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
(秋なすカレー・ビビンバ・麻婆豆腐・回鍋肉・肉そぼろ・ツナそぼろ・タコライスの具・カレーピラフの具)
- ・新献立として「米粉のコーンチャウダー」を取り入れました。



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。



9月の献立変更



9月の献立変更についてお知らせします。家庭配付献立表には、記載がありませんのでご承知おきください。

9月14日(月)

〇秋なすカレー 〇ごはん
〇はっこう乳 〇ごまずあえ
※ごまずあえのみ変更します



9月14日(月)

〇ひじきのごまずあえ
(きゃべつ、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油)

9月28日(月)

※この日は、26日土曜参観の代休日です。
給食はありません。



9月26日(土)

〇ごはん 〇牛乳
〇豚丼の具
(豚肉、たまねぎ、しょうが、しらたき、米白絞油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒)
〇さつま汁
(鶏肉、にんじん、さつまいも、大根、ねぎ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、削り節)