

給食だより 9月号

がつこう

令和 8 年 9 月 1 日
品川区立上神明小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。9月はまず、生活リズムを整え「早寝・早起き・朝ごはん」を実践できるよう、ご家庭でもご配慮をお願いいたします。

9月の給食目標：バランスのとれた食事をしよう

食べ物の働きは、献立表に示してある通り「熱や力のもとになる」、「体をつくる」、「体の調子を整える」の3つに分けられます。これら3つの分類の食べ物をバランスよく食べることが重要です。

主菜

魚・肉・卵などの大きなおかず。たんぱく質が豊富。主に体をつくりま

副菜

サラダや煮物など。ビタミンやミネラルが豊富。主に体の調子を整えます。

牛乳

成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。

デザート

旬の果物、ゼリーなど

主食

ご飯、パン、麺。主に熱や力のもとになります。

汁物

水分を補給する役割。他の料理で足りない栄養を補います。



せいかつ
生活リズムを

もと
をとい戻そう!



早寝・早起き



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。



朝ごはん

9月の行事食

ちようよう せつく
重陽の節句

じゅうごや
十五夜

9月9日の重陽の節句は、古代中国が起源とされています。中国では、奇数は縁起の良い数「陽数」とされ、中でも一番大きい陽数である「9」が重なる「重陽」の節句は最も縁起が良く、重要な日とされてきました。また、中国では菊は邪気を払う力があるとされ、菊の効果で無病息災や長寿を願う行事として平安時代に日本にも伝わりました。

給食では、菊の花をごはんに混ぜ込んだ「菊花ごはん」を提供予定です。

十五夜(中秋の名月)は、お月見を楽しむ風習があります。このころの月は、秋の澄んだ空にのぼるため、一年間で最も明るく、美しく見えると言われています。お団子や、すすき、さといもなどを供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

今年は9/25(金)が十五夜です。給食では、手作りの「月見団子」を提供予定です。

