



令和 8 年度 9 月 号
練馬区立上石神井北小学校
校 長 濱 中 一
栄養士 伊 藤 さおり

『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ましょう。

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



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

朝ごはんには、眠っていた体と頭（脳）を自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ると思いますが、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させることができます。



★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。

しゅ しよく 主食	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	くだ もの 果物
(ごはん・パンなど)	たまご にく さかな だいずせいひん (卵・肉・魚・大豆製品など)	やさい かいそう いも類など (野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品
	なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。 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。		



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安心です。
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。



こんげつ ぎょうじきゅうしょく ～今月の行事給食～

か もく
3日(木)

しゅん なつやさい
旬の夏野菜 ～かぼちゃ～

かぼちゃは夏の野菜です。カロテンが多く含まれていて、夏の日差しから皮膚を守ったり、粘膜を丈夫にしたりする働きがあります。給食室でルウから手作りのホワイトソースを使って、かぼちゃの甘みを楽しめるグラタンを作りました。

か か
8日(火)

きょうどりょうり さいたまけん
郷土料理 ～埼玉県～

みそポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理です。じゃがいもに、天ぷらの衣をつけて揚げ、甘じょっぱいみそだれをからめた料理です。農家のおやつとしても食べられていたそうで、昔はみそも各家庭で作られていたので、家庭によって味わいも異なっていました。給食では、昔ながらの製法で木樽でみそを作っている、練馬区のみそ屋さんの白みそを使って、給食室特製のみそポテトを作る予定です。

か すい
9日(水)

ちょうよう せつく きっかむ
重陽の節句 …「菊花蒸し」

日本の伝統的な「五節句」の一つで、強い生命力や薬効があるとされる菊の花を使って長寿や無病息災を願う行事です。9月9日は旧暦の10月中旬旬ごろにあたり、菊の花が見ごろを迎える時期です。給食ではもち米をターメリックで黄色に染めて、肉団子の周りに付け、菊の花に見立てました。旬の野菜を使った和食の献立で、子供たちの健康を願います。

にち すい
16日(水)

ねりまくさん
練馬区産ブルーベリー …「ブルーベリーヨーグルト」

練馬区のはまなか農園で採れた新鮮なブルーベリーでジャムを作り、ヨーグルトにかけていただきます。地産地消の旬の果物です。

にち すい
25日(水)

ちゅうしゅう めいげつ つきみ
中秋の名月 …「お月見だんご」

中秋の名月は十五夜とも呼ばれ、一年の中で特に月が美しいとされ、月を鑑賞する月見の風習が広まりました。中秋の名月は、ススキを飾り、月見だんごや秋の収穫物である里芋、栗、果物を供え、秋の収穫を感謝する行事でもあります。給食ではお月見だんごとしゅんさといちつかさといちしるつくよてい里芋を使った里芋のみそ汁を作る予定です。