

令和 8 年

9 月号



食育だより

練馬区立
泉新小学校

校長 山岸 史子
栄養士 松本 佳奈

『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。



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。



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ったり、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こと安心です。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。



今月の給食より

- 4・7 日 季節の果物「ぶどうの食べ比べ」、「梨」
- 9 日 行事食 重陽の節句「栗ご飯」、「菊の花のポン酢あえ」
- 11・29 日 地場野菜（莊さんのナス）献立「なすとじゃがいものみそ汁」、「麻婆ナス丼」
- 18 日 世界の料理 スペイン「チリンドロン」
- 25 日 行事食 十五夜「里芋ご飯」、「お月見団子」