



給食だより

令和8年9月

練馬区立中村中学校発行

『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。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。

～今月のこんだて～

1日(火) コメッコカレー

2学期最初のカレーは小麦粉とバターを使用しないで作るコメッコカレーです！

9日(水) 重陽(ちょうよう)の節句



昔、奇数は縁起が良いとされ、最も大きい奇数「9」が重なる日を「重陽の節句」と呼び、菊を使用して長寿を願う日として祝うようになりました。これにちなんで食用菊を使用した菊花ご飯を作ります。

18日(金) 家庭科コラボ給食

現在の2年生が1年生の時に家庭科の授業で考えたメニューの組み合わせを実際に給食で再現しました！誰の献立が登場するのか…お楽しみに！

25日(金) 中秋の名月

十五夜の訪れる月を「中秋の名月」と呼んで月を鑑賞する行事が行われてきました。

ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから「芋名月」とも呼ばれています。

～7月に使用した給食食材の主な産地～

米… 萌えみのり(宮城)・ひとめぼれ(岩手)

野菜… 練馬区・東京・高知・青森・千葉・栃木・長野・佐賀・群馬・茨城
・兵庫・北海道・鹿児島・埼玉・愛知 など

くだもの… 小玉すいか(茨城) など

肉… 岩手・千葉・茨城・群馬・宮崎 など

魚… たこ(北海道・宮城)・銀鮭(宮城)・さくら(韓国)

・ししゃも(アイスランド他)

6月牛乳産地… 東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

