



給食だより

令和8年度9月号

練馬区立開進第二中学校

今月の目標：健康的な食べ方を身につけよう

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。栄養のあるものをバランスよく食べることを意識してみましょう。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収されやすくなります。また、ビタミンDは日光を浴びることで生成されるため、適度な日光浴も大切です。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干ししいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



「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はありませんか？ 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。



☆7月の主な食材の産地(実績)☆

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

[米] 岩手県

[肉] 鶏肉…鳥取県 豚肉…埼玉県

[野菜] にんじん…千葉県 小松菜…埼玉県 キャベツ…練馬区、愛知県 生姜…高知県
にんにく…青森県 たまねぎ…兵庫県 もやし…栃木県 ねぎ…千葉県
なす…栃木県 じゃがいも…千葉県 さやいんげん…千葉県 きゅうり…練馬区
えのき…長野県 ぶなしめじ…長野県 大根…青森県 ピーマン…茨城県
赤パプリカ…茨城県 トマト…青森県 にら…千葉県 小玉スイカ…新潟県