

令和 7 年度

9 月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク



練馬区立北町中学校

校 長 中 嶋 雅 彦
栄 養 士 土 屋 康 子

夏休みも終わり、日に焼けた子どもたちの笑顔が輝いています。今年の夏は、猛暑日が増えて9月も残暑が厳しくなりそうですが、長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？今月号では、規則正しい生活習慣の大切さについて取り上げます。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？



朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなります。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとみましょう。

早寝・早起きをしていますか？



わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも、活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに、夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう!!



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテン開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

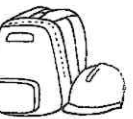
寝ないと太るって本当!?



睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活のリズムが崩れます。肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日になったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



日本では、地震・津波・豪雨・台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。



大規模な災害が発生すると、ガス・電気・水道などが長期的に停止することもあります。カセットコンロや、乾電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス・電気・水道の代わりとなるものを備えておくで安心です。

<9月の献立から>

9月9日(火)は日本の五節句の一つ「重陽(ちょうよう)」の節句です。中国から伝わった「陽」の数字(奇数)である「9」が重なるため「重陽」と呼ばれ、長寿と無病息災を願う日です。別名「菊の節句」とも呼ばれています。

給食では、「菊の節句」しゅうまいの「皮」を菊に見立てて「菊花しゅうまい」で「重陽の節句」をお祝いしてみなさんの「無病息災」の願いを込めます。

◆ 7月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉、青森	きゅうり	福島、茨城、練馬	青梗菜	茨城
たまねぎ	佐賀、千葉、富山	ピーマン	茨城	なす	栃木
じゃがいも	佐賀、千葉	赤ピーマン	茨城	ズッキーニ	長野
キャベツ	練馬、群馬	トマト	練馬	メロン	茨城
オクラ	鹿児島	にがうり	群馬	米	岩手(ひとめぼれ)
もやし	栃木	ごぼう	青森	さば	ノルウェー
ねぎ	青森、茨城	大根	青森、北海道	ししゃも	アイルランド、ノルウェー
キャベツ	練馬、群馬	にんにく	青森	かつお節	鹿児島
オクラ	鹿児島	しょうが	高知	鶏肉	宮崎
小松菜	埼玉、群馬、江戸川	レタス	長野	豚肉	茨城
大根	群馬、青森、北海道	みかんジュース	熊本	卵	栃木