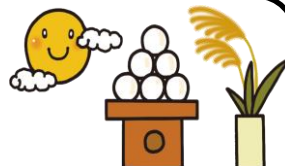


食育だより 9月号



令和8年 9月1日 練馬区立練馬中学校



早寝・早起き・朝ごはんは**未来**につながる！

夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。

早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大切です。

文部科学省では幼児期からの基本的な生活習慣の確立を目指して、2006（平成18）年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート！国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021（令和3）年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が『**未来の土台**』に！

- 子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

さんまのあぶらは栄養満点！



DHA

脳機能との深い
つながり

EPA

血液をサラサラに
するはたらき

レチノール

体の中で
ビタミンAとなる

7月に使用した 食材の主な産地

米…青森	ピーマン…茨城	青梗菜…千葉
豚肉…青森	いんげん…千葉	しめじ…長野
鶏肉…岩手	生姜…高知	えのき…長野
鶏卵…青森	にんにく…青森	きゅうり…宮城
大根…千葉	にんじん…長崎	もやし…栃木
たまねぎ…練馬	キャベツ…愛知・練馬	ごぼう…青森
長ねぎ…千葉	じゃがいも…鹿児島	はくさい…茨城
セロリー…長野	小松菜…足立	

9月の給食

【行事食】

9日重陽の節句…菊花ご飯
25日中秋の名月（芋名月）…里芋ご飯・月見汁

【郷土料理】

7日仙台肉じゃが 9日（愛知）味噌煮込みうどん
14日ししゃもの南部焼 28日三州煮

【世界の料理】

16日中華丼 18日ジャージャー麺
24日西湖豆腐 中国

【リクエスト】

11日2年生ジャージャー麺 18日3年ココア揚げパン