



食育だより

令和8年度9月号
練馬区立光が丘第一中学校



『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。食欲がわかない人もいます。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

(バナナ・りんごなど)



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。

《給食着の運用について》

給食当番の際に着用する給食着(エフロン)につきまして、学校で共用しているものを基本としておりますが、柔軟剤の香りや衛生面への不安、その他のご事情がある場合には、ご家庭で用意した給食着(エフロン等)を使用することも可能です。ご希望される場合は、担任までご連絡ください。

また、給食着を家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いいたします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいるため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。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つながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



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が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂にのこる魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

《7月の使用食材の産地》

牛乳：東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。

米：「令和7年産 岩手県産ひとめぼれ」を購入しています。

野菜：大根/青森・北海道 人参/茨城・北海道・青森 れんこん/茨城 じゃがいも/茨城 たまねぎ/愛知・兵庫 にんにく/青森 キャベツ/練馬区・群馬 もやし/栃木 えのき/長野 しょうが/茨城 小松菜/足立区 きゅうり/福島・千葉 ねぎ/茨城 千層菜/静岡 セロリ/長野 パセリ/茨城 ピーマン/茨城 ニラ/栃木 トマト/福島 スッキーニ/長野 なす/茨城 フロccoli/長野 すいか/茨城 ごぼう/群馬

肉：豚肉/茨城・青森・北海道 鶏肉/岩手・宮崎 鶏ガラ/群馬 豚ガラ/群馬

魚：銀鮭/千利 ししゃも/ルウェー カレイ/ロシア えび/インドネシア