



9月給食だより

令和8年9月
練馬区立
石神井西中学校

<早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう>

夏休みが終わり、新学期が始まります。夏休みの間、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか？人間の体には、1日のリズムを刻む体内時計があり、この時計のリズムが崩れると、体調不良を招くといわれています。体内時計は、朝ごはん朝の日の光を浴びることですれをリセットできます。規則正しい生活を心がけて、元気で楽しい学校生活をスタートさせましょう。

朝ご飯を食べよう！

朝ごはんをしっかりと食べることは、1日を元気に過ごすためにとても大切なことです。みなさんは、朝ごはんは何を食べていますか？ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえると、栄養バランスの整った食事になります。朝ごはんを抜いてしまう人は、まずは何か主食を食べることから始めてみましょう。すでに毎日食べているという人は、栄養バランスの整った内容かどうか振り返ってみましょう。



夜の過ごし方

朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方も大切です。夜食を食べることやテレビ、スマートフォンの使用はなるべく控えるようにしましょう。遅い時間に食事をとると消化活動で胃腸が休まらず、睡眠の質にも影響します。また、テレビやスマートフォンの強い光も脳を興奮させ、睡眠の質を低下させます。朝は、起きたら日の光を浴び、朝ごはんを食べて1日の生活リズムを整えましょう。



©少年写真新聞社2026

<今月の献立から>



25日：里芋ご飯、月見団子汁 ～十五夜（中秋の名月）～



9月25日は十五夜です。十五夜の月は、1年の中で最も美しいとされ「中秋の名月」とも呼ばれます。十五夜には、月見団子を満月に、ススキを稲に見立てて飾り、実りの秋に感謝しながら月見をする風習があります。また、十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。月見団子やススキだけでなく、秋に収穫された里芋もお供えしていたことから「芋名月」とも呼ばれるようになったそうです。それにちなみ、給食では「里芋ご飯」「月見団子汁」を出します。

<7月分主な使用食材の産地>



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんにく	青森	白菜	茨城・長野	万能ねぎ	福岡	れんこん	茨城	小玉すいか	新潟	たこ	北海道
玉ねぎ	佐賀	しめじ	長野	ごぼう	鹿児島	大根	北海道	りんご	青森	えび	インドネシア
エリンギ	長野	小松菜	埼玉	もやし	栃木	にら	茨城	豚肉	千葉・群馬	いか	青森
なす	栃木	えのき	長野	ピーマン	茨城・岩手	しょうが	高知	鶏肉	青森	きびなご	長崎
にんじん	千葉・青森	枝豆	埼玉	さやいんげん	山形	水菜	茨城	鶏卵	栃木	精白米	岩手・秋田・新潟
きゅうり	群馬	冬瓜	愛知	チンゲン菜	茨城	かぼちゃ	茨城	銀さくら	ニュージーランド		
キャベツ	茨城	ねぎ	茨城	じゃがいも	千葉	とうもろこし	東京(練馬)	鮭	宮城		

<9月の1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
758	16.5	29.7	373	3.6	283	0.49	0.60	35	8.1	2.9