

2026
9月号

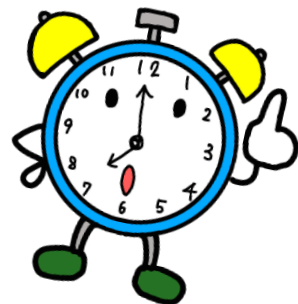
食育だより



～つるつるのますにふかふかめ～

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスの良い食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を目的に、生活習慣改善の大切さを伝える期間です。食生活を中心に今の生活を見直し、より良くなるよう考えてみましょう！

生活リズム乱れて いませんか？



朝の過ごし方を見直してみましょう★

①早起きをする

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ると思いますが、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。



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	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)		

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。

〇月〇日（火）直つる



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の調査では、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たとの結果が報告されています。規則正しい生活を送ることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかりと機能させていくうえでとても大切なことと言えます。

Q&Aは健康増進普及月間!!



健康的な食べ方を身に付けましょう★

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かわる病気です。子どもの頃から健康的な食生活を身に付けておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります！

食塩控えめ、野菜たっぷりを心がけましょう



今、日本人の3人に1人は高血圧患者であり、その主な原因は食塩の摂り過ぎであると言われています。私たちの生活習慣病予防と健康寿命の延伸は、食塩の摂り方が鍵を握っていると言っても過言ではありません。

ご家庭で食事を用意する際は、いつもより少し調味料（塩分を含むもの）の使用量を減らしたり、食品表示を見て少ない塩分量のものを選んだり、出来ることから始めてみましょう。



塩味に比べ、うま味は口の中に残るという調査結果や、薄い食塩の味にうま味が加わると好ましく感じるという調査結果があります！
うま味を上手に活用しましょう！



香りはヒトの本能的な部分に働きかけ、食欲を刺激します。食べ物をよく噛み鼻から息を吐くことで、ヒトの香りを認知する力はより効果的となります。逆におしゃべりなどによって息が口から出ていくと、香りによる食欲への刺激は弱まってしまいます。



食事のマナーという面だけでなく、よりおいしく食べるために、食べ物が口に入っている時のおしゃべりは控えた方が良さそうですね。

注目！ 今月の給食

- 9月 2日（水）福井県の郷土料理：ソースかつ丼、打ち豆汁
- 9月 9日（水）重陽の節句：菊華寿司
- 9月 14日（月）愛知県の郷土料理：ひつまぶし
- 9月 17日（木）世界の料理フランス：ポテトグラタン、ブイヤベース
- 9月 25日（金）小中連携のお月見献立！！大泉小学校の献立です！
- 9月 28日（月）千葉県の郷土料理：とびうおのさんが焼き



重陽の節句では、菊の花びらを浮かべたお酒を飲み長寿を願う風習があります。



●7月の主な食材の産地●

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（ひとめぼれ）・新潟県（コシヒカリ）、生姜：高知、人参：千葉・北海道・青森、小松菜：埼玉・東京、ごぼう：青森、大根：青森・北海道、じゃが芋：茨城、ねぎ：茨城・千葉、ほうれん草：栃木・群馬、にら：栃木、きゅうり：練馬・群馬、冬瓜：愛知、にんにく：練馬・香川、玉ねぎ：兵庫、キャベツ：練馬・群馬、れんこん：茨城、さやいんげん：千葉、パセリ：長野、白菜：長野、チンゲンサイ：茨城、さつまいも：茨城、もやし：栃木、なす：埼玉、ピーマン：福島、かぼちゃ：茨城、ズッキーニ：山梨、とうもろこし：練馬、えのき：長野、メロン：山形、小玉すいか：新潟、さくらんぼ：山形、鶏肉：岩手、豚肉：鹿児島・千葉・青森・群馬、たこ：北海道・宮城、いわし：千葉、さば：ノルウェー、さくら：福井