

9月 給食たより

令和8年度 9月号
佐賀市立若楠小学校
給食室



2学期が始まりました。まだまだ残暑のきびしい時期ですが、日が暮れる時間も少しずつ早くなってきて秋の気配を感じられる時が増えてきました。長い休みの間は、好きな時に起きて自由な時間を過ごしてきましたが、9月から元の生活に戻るのについていけなくなっているいませんか？休みの時は朝ごはん抜きやおやつを食べすぎなどで食生活も乱れがちです。まずは朝ごはんをきちんと食べてから登校するようにしましょう。

「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、といったことや、なんとなく元気が出ないことがあります。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・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

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。



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。



地震や台風など大きな災害が起これば、ガス、水道などのライフラインが止まってしまうと、お店で商品が買えなくなってしまうと、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。

いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

★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
(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)	
			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。

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繋がります。

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。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムを多く含む食品
牛乳・乳製品
干しえび
小松菜
小魚
ひじき
切り干し大根

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

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。

今日から実践！

うす味でもおいしく食べるコツ

食塩控えめ・野菜たっぷり

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。

だしのうま味をきかせる	酸味や香りをプラスする	よくかんで、味わって食べる