

# 9月 食育たより

令和 8 年 8 月 28 日 (金)  
港区立高松中学校  
校長 大島 一浩  
栄養士 米澤 綾乃

## 「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。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。食欲がわからない人もいますが、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。



地震や台風など、大きな災害が起こると、電気やガスなどのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりと、

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常に備えておくとう安心です。

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。



### 秋が旬

## 給食ぶどうリレー



給食では、普段より旬の食材を積極的に扱っています。9 月は色んな品種のぶどうが出回るため、3 種のぶどうを、3 回に分けて給食で提供する予定です。どのぶどうも、とても人気の品種です。お気に入りを見つけてみてください。

#### 8 日(火)：ナガノパープル

甘みが強いほか、とても皮が薄いので皮ごと食べられます。

#### 18 日(金)：巨峰

粒が大きいのが特徴です。「ぶどうの王様」と呼ばれます。

#### 30 日(水)：シャインマスカット(梨と一緒に提供します)

山梨県で開発された、「ぶどうの女王」と呼ばれる白ぶどうです。

## 9月の行事&記念日 3択クイズ

### 9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は?

- ① 桜 ② 菊 ③ バラ



### 9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供える「おはぎ」。その名前は何かからきた?

- ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前



### 9~10月ごろ 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている?

- ① 先生 ② お金 ③ 収穫



クイズの答え：左から ②、②、③