

令和8年9月1日
品川区立清水台小学校
校長 高橋 健一
栄養士 酒井 萌衣

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。身体のだるさがあったり、食欲がなかったりする人はいませんか？9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。整った生活リズムとバランスの良い食事で、元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！

朝起きた時はエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べずにエネルギー不足のままでは、午前中は頭がぼんやりしたり、体もだるかったりして授業に集中できなくなります。1日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べる事が大切です。

朝、食欲がない人は、前日の夕食を寝る2時間前までにすませましょう。食べる時間が遅いと、消化に時間がかかるので、朝に食欲がわからないことがあります。また、目が覚めても、休息している状態から体が活動する状態になるのに、最低でも30分はかかります。朝ごはんの30分前までに起きるようにして、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べるとこんないいことがあります

① あたまがスッキリ！

脳に栄養が補給されるので、午前中の授業に集中できます

② おなかスッキリ！

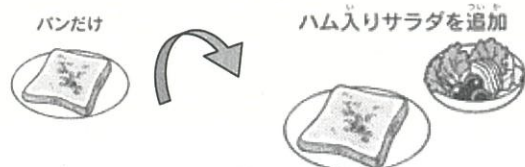
食べ物が胃に送られることで腸が働き、お通じが良くなります

③ からだぽかぽか！

血の巡りが良くなり、体温が上がるので元気よく活動できます

☆ごはんやパンなどの主食だけにせず、いろいろなおかずを合わせてとることでバランスの

良い朝ごはんになります。



つきみ じゅうごや 月見と十五夜

月見は、月見だんごや里芋、くり、豆などをお供えし、ススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜は旧暦の8月15日の満月の夜の事です。この日の月は一年で一番美しいとされていることから「中秋の名月」と呼ばれます。また、里芋の収穫期にあたるので、「芋名月」とも呼ばれます。今年の十五夜は9月25日(金)です。給食で月見だんごを提供します。



災害への備えをしよう

9月1日は「防災の日」です。この日は1923(大正12)年に関東大震災が発生し10万人以上の方が亡くなった日でもあります。災害はいつ起こるかわかりません。非常食などの点検をしましょう。非常食の開け方や食べ方を知っておく、非常食の味に慣れておくことは家族とはぐれてしまった場合に自分の命を助けることにもつながります。また、非常食と呼ばれているものだけでなく、普段から食べているレトルト食品や缶詰などを常備し、食べたら買い足しておくことも災害への備えになります。

今月のおすすめメニュー 青菜とツナの和え物

【材料】4人分

- ・キャベツ・・・40g
- ・きゅうり・・・20g
- ・小松菜・・・40g
- ・ツナ・・・40g
- ・サラダ油・・・6g
- ・酢・・・3.2g
- ・しょう油・・・4g
- ・塩・・・4g
- ・こしょう・・・少々
- ・三温糖・・・3.2g

＜作り方＞

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、小松菜は1.5cmに切りゆでる
- ② ツナは鍋で炒め、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす
- ③ 調味料を合わせ鍋でひと煮立ちさせドレッシングをつくり、粗熱をとったあと野菜・ツナと和える

