

9月給食たより

令和8年度9月号
清瀬市立清瀬第四小学校

「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。食欲がわかない人かもしれませんが、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

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

くだもの

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をおすすめです。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。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道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して、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。

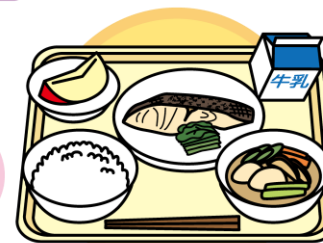
9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

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。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

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。



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、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。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

**だしのうま味を
きかせる**

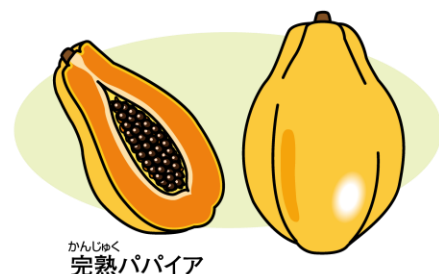
うま味

**酸味や香りを
プラスする**

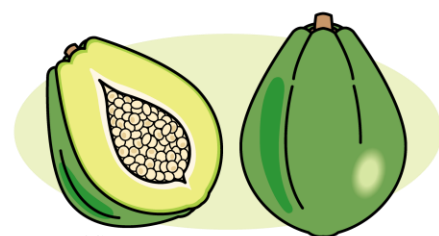
**よくかんで、
味わって
食べる**

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

パパイア



完熟パパイア



青パパイア

暖かい地域で育つパパイアは、茎が太く大きくなるため木のように見えますが、実は草の仲間です。果実が熟す前に収穫した緑色の「青パパイア」と、オレンジ色に熟した「完熟パパイア」があります。青パパイアは、さっぱりとした味とシャキシャキした食感が特徴で、炒め物やサラダなど野菜として食べられます。一方、完熟パパイアは甘みが強く、やわらかい食感で、果物として親しまれています。栄養面では、青パパイアにはたんぱく質の消化を助ける酵素「パパイン」が多く含まれています。完熟するとパパインは減りますが、β-カロテンやビタミンC、カリウムなどが豊富になります。日本では沖縄県や鹿児島県などで生産されますが、店頭に並ぶものの多くはフィリピンなどから輸入されたものです。

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要?

① ペットボトル 1本 (500mL) 分
② ペットボトル 3本 (1.5L) 分
③ ペットボトル 6本 (3L) 分

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ?

① たくさんとれて安かったから
② 外国からの贈り物だったから
③ ほかの料理を知らなかったから

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

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は?

① たんぱく質
② カルシウム
③ ビタミンD

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「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 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?

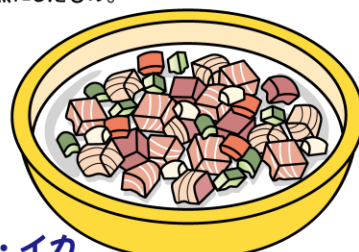
① 先生
② お金
③ 収穫

こたえ 防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=② ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はぼたもち=牡丹の花から) 十五夜=③

トンガ



ルー
肉や魚をタロイモの葉で包み、ココナッツミルクで蒸し煮にしたもの。



オタ・イカ
新鮮な生の魚に野菜を合わせ、ココナッツミルクやライムで味つけたもの。

正式名称：トンガ王国 面積：約720km² (長崎県の対馬とほぼ同じ)
人口：約10.4万人 (2024年、世界銀行) 首都：ヌクアロファ

南太平洋に浮かぶ島国の一つで、ニュージーランドの北約2,000kmに位置し、大小約170の島々で構成されています。そのうち人が住んでいる島は2割ほどで、首都ヌクアロファがあるトンガタブ島に国民の約7割が暮らしています。気候は一年中温暖な熱帯性で、雨季と乾季に分かれます。1980年代に日本の商社が種を持ち込んだことをきっかけに、かぼちゃの栽培が広まり、現在もトンガ産のかぼちゃが日本に輸出されています。伝統的な食文化は、タロイモやキャッサバなどのいも類と魚介類が中心で、地面に掘った穴に熱した石を敷き、バナナの葉で包んだ食材を並べて蒸し焼きにする「ウム (umu)」という調理法が用いられてきました。しかし近年は、小麦製品や加工肉、乳製品など輸入食品の増加により、食の西洋化が進んでいます。