

# 9月きゅうしよくだより

令和 8 年 9 月 1 日  
荒川区立峡田小学校  
校長 松本 典之  
栄養教諭 馬場 みき  
栄養士 保坂 早紀

9月は、さつまいもやきのこ、りんごなど、おいしいものがたくさん実る「実りの秋」です。給食でも季節の味覚や行事食を取り入れ、旬の食材から季節の移り変わりを感じられるような献立を予定しています。

また、9月2日から4日は「スタートウィーク」です。夏休み明けの子どもたちが楽しく安心して学校生活をスタートできるよう、様々な楽しい活動を企画しています。給食では、毎日デザートをつけ、学校生活のスタートを応援します。



## 生活リズムと食事について考えよう

わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝食を食べることで、胃腸の働きを促進し、体を目覚めさせます。午前中空腹でいると、授業に集中できないどころか、低血糖や暑い時は熱中症になる恐れもあります。生活リズムを整え、充実した学校生活を送るためにも、朝食は必ず食べて登校しましょう。

## 朝ごはんの ステップアップ

朝ごはんが主食だけの場合、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしながら、朝ごはんの質を上げられると良いですね。

| ステップ1<br>目標:必ず食べる                                                                           | ステップ2<br>目標:たんぱく質をプラス                                                                           | ステップ3<br>目標:さらに1品をプラス                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>ごはん  | <br>ごはん      | <br>ごはん       |
| <br>おにぎり | <br>おにぎり     | <br>おにぎり      |
| <br>食パン  | <br>チーズパン    | <br>チーズパン     |
| <br>バナナ  | <br>バナナ      | <br>バナナ       |
|                                                                                             | <br>+牛乳(豆乳) | <br>+牛乳(豆乳)   |
|                                                                                             | <br>+たまご   | <br>+たまご      |
|                                                                                             | <br>+みそ汁    | <br>+みそ汁      |
|                                                                                             | <br>+サラダ   | <br>+サラダ      |
|                                                                                             | <br>+ヨーグルト  | <br>+バナナヨーグルト |
|                                                                                             |                                                                                                 | <br>+パン       |
|                                                                                             |                                                                                                 | <br>+やさしいスープ  |

## 朝ごはんの役割



からだの  
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

# ～ 7月の食育 ～

## えだまめはかせになろう!! 2年1組、2組、ひまわり



本、クイズ、観察、さやもぎの4つのブースにわかれて枝豆博士になるためにスタンプラリーを実施しました。初めて知ったこと、前から知っていたけれど深まったこと、など個人で様々な発見がありました。



観察コーナーでは、枝の出方や葉の模様などをよく観察して、とても上手にスケッチしていました。

観察ブース

クイズブース



さやもぎブース

本ブース

さやもぎした枝豆は、東京都小平産のとれたてのものでした。19 kg分もの枝豆をもぎ、全校でおいしくいただきました。今年の枝豆はとても立派で4粒入りのものも多くありました。噛むと甘みが広がり、普段は緑色の野菜が苦手な2年生も挑戦して食べていました。

## ～十五夜～

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

給食では9月25日に「お月見団子」と「芋煮」を出します。

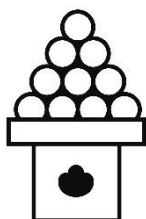


©少年写真新聞社2026

2026年の十五夜は9月25日です。

## お月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



## さといもりょうり 里芋料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習があります。

