



給食だより9月号

令和7年9月1日
荒川区立第二日暮里小学校
校長 池田 真由美

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

元気にすごすために



生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



体内時計とは？

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とはずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べるとこのずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。



家族で見直し!生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか?子どもだけ早寝させようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



9月9日は 重陽の節句

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮べたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。



新米の季節です

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため、腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。秋は新米がとれる季節です。美味しいお米をいただきましょう。

旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

しらぬひ (デコポン) いちご ゆず きんかん	びわ きよみ みかん	さくらんぼ すいか りんご	ブルーベリー メロン もも ぶどう かき なし	通年(輸入) バナナ グレープフルーツ パインアップル オレンジ
----------------------------------	------------------	---------------------	--	---

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

