9月 給食だより

令和８年９月号
小平市立小平第六小学校

「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せんか？　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

❶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。

❷朝ごはんを必ず食べる

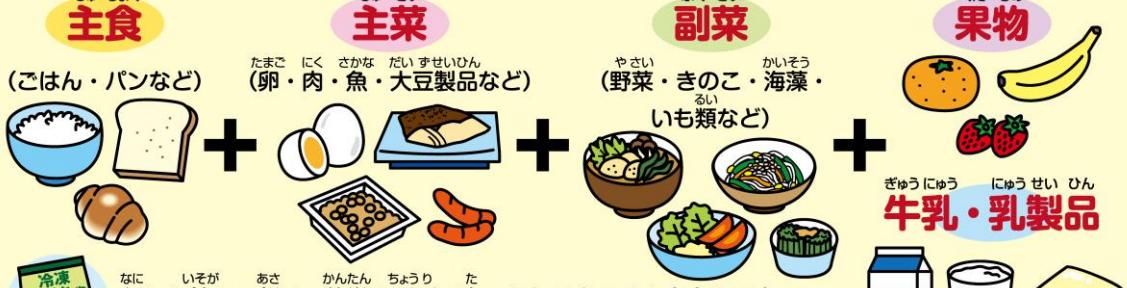
朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

❸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**



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がおすすめです。
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。

9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」です！

【めざましスイッチ　朝ごはんマーク】

多摩小平保健所圏域では、食を通した健康づくりの一環で９月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。小平市では朝ごはんにもおすすめの、「まごわやさしい」食材を使った「**こだいらめざましみそ汁**」と、不足しがちな鉄分を補う「**こまツナマヨトースト**」を市立保育園・小学校・中学校の給食で統一メニューとして提供します。
朝ごはんは１日のはじまりです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、あたま（脳）・おなか（腸）・からだに“めざましスイッチ”を入れましょう。

献立紹介

９日（水）菊花しゅうまい：「重陽の節句（菊の節句）」に合わせて、菊の花をイメージした黄色のしゅうまいをつくります。

２８日（月）こまツナマヨトースト：不足しがちな鉄分をおぎなう朝ごはんにもぴったりのトーストです。

２９日（火）こだいらめざましみそ汁：「ま（豆）ご（ごま）わ（わかめ）や（やさい）さ（魚）し（しいたけ）い（いも）」が入った具だくさんのみそ汁です。市内の栄養士みんなで考えたメニューです。