

9月給食たより

令和8年9月1日
品川区立東海中学校
校長 丸谷 大輔
栄養士 澁谷 志歩

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか。夏休みの間につい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れ、身体がだるいと感じている人もいるかもしれません。9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てくる今の時期こそ、規則正しい生活を心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう

私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則になったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。

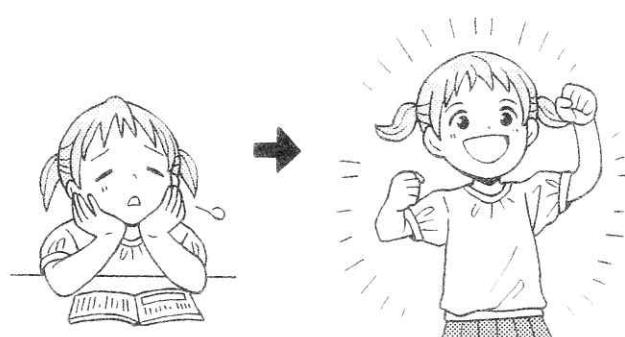
夜ふかしや朝寝坊が続いてしまったときは、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ご飯を食べましょう。朝ご飯を食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜ふかしをすると、早起きができずに朝ご飯が食べられなくなってしまうので、夜は早めに寝て、十分に睡眠をとるようにしましょう。寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、なるべく見ないようにすることが大切です。

早寝・早起き・朝ご飯の習慣をつけて、乱れてしまった生活リズムを整えましょう！

生活リズムチェック

普段の生活の中でいくつ実行できているかチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 毎日、朝ごはんを食べている | ☐ 寝る前に湯船につかっている |
| ☐ 早起きをして、朝の光を浴びている | ☐ 寝るときは部屋を暗くして眠っている |
| ☐ 毎日、決まった時間に起きている | |
| ☐ 1日3食、決まった時間に食事を摂っている | |
| ☐ 日中は、たくさん光を浴びている | |
| ☐ 寝る直前までスマートフォンやテレビを見ないようにしている | |



9月1日は防災の日 非常食について考えよう！

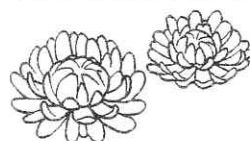


9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



重陽の節句

9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるととてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。



旬の食材 日本梨

日本梨は夏から秋にかけて旬を迎えます。

日本最古の歴史書「日本書紀」にも記載があるほど、古くから栽培されてきました。日本梨は大きく分けて、果皮の色が黄緑色の「青梨」と黄土色や赤茶色の「赤梨」があります。

9月の給食では、15日(火)、30日(水)の2日間で、甘みの強い「幸水(こうすい)」や「豊水(ほうすい)」を提供する予定です。お楽しみに♪