給食だより

令和８年９月号
昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

長い夏休みが終わり、２学期が始まりました。立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れが残り、生活リズムが乱れると体調を崩す心配があります。元気よく学校生活をスタートさせるためにも、夜は早めに就寝して生活リズムを整えていきましょう。

～見直そう！夏休み明けの生活習慣～

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんを抜いてしまうことはありませんか？朝ごはんを抜くと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスの良い朝ごはんをしっかりととりましょう。

早寝、早起きをしていますか？

私たちはしっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜更かしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりとり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

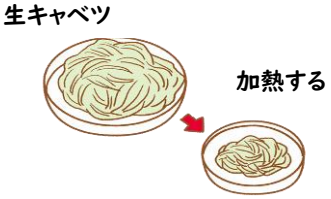
もっと野菜を食べよう！

８月３１日は、日付の語呂合わせで**「野菜の日」**となっています。
野菜には体の調子を整えるビタミンや食物繊維が豊富です。大人で**１日３５０ｇ以上**食べることが推奨され、「令和６年国民健康・栄養調査」によると、野菜の摂取量は１日２５８.７ｇと言われ、毎食、**野菜料理をプラス１品**とることで、目標量に達すると言われています。

野菜を多く食べるには？

１皿料理の時には、野菜たっぷりの汁ものを一緒に食べましょう。

１日５品の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。スーパーなどのお店でお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選びましょう。



野菜は生で食べるよりも、ゆでたり炒めたりするとかさが減り、たっぷり食べられます。

9/21(月)は
敬老の日

「まごは(わ)やさしい食事で毎日元気！

「まごは（わ）やさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。和食の良さが見直されている今、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

「まごはやさしい」で、日本の伝統的な食べものの良さを知りましょう。

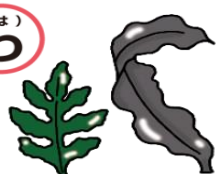
ま

豆類。特にご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体に良い油も含まれます。

わ（は）



若布などの海藻類。カルシウム、無機質（ミネラル）食物繊維が豊富です。

や

野菜。旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

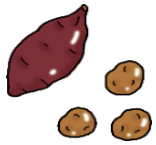
さ

魚介類。良質のたんぱく質源で、体や脳に良い働きをする脂も豊富です。

し

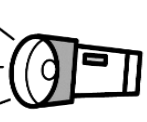
椎茸などのきのこ類。食物繊維、うま味成分が豊富です。

い



いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

9/1 防災の日



食の備えは万全ですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低３日分、できれば １ 週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常時用に加え、普段の食品を少し多めに買い足しておき、使った分を買い足す方法が「ローリングストック」と言われ、無理なく備えることができます。

「ローリングストック」のポイント

1　家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
　朝・昼・晩の３食×３日分（９食分）を用意する。（３日分を備える場合）

2　家庭にある食品をチェックし、足りないものを買い足す。

3　賞味期限が切れる前に１食分を食べたら、その分を補充する。

備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。