

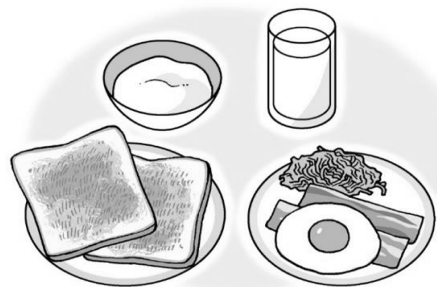
給食だより

2026.08.25
台東区立駒形中学校

9月

もうすぐ9月ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏の疲れが体に残っていませんか？夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB1やビタミンB2を食事で補うようにします。その他にも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気に二学期を迎えられるようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

良い睡眠には朝のたんぱく質が大切

朝食にたんぱく質をとると
良質な睡眠に必要な
ホルモンがつけられる

朝食時

たんぱく質の一種
トリプトファン

13~15時間
かけて変化

就寝時

メラトニン
良質な睡眠に必要なホルモン

トリプトファンが豊富な食べ物



朝食例



9月21日は敬老の日です

毎年9月の第3月曜日は、敬老の日です。長年社会につくしてきたお年寄りを敬い、長寿を祝います。みなさんの身近なお年寄りの中には、昔の料理や、暮らしの知恵などを語り継ぎ、教えてくれる人がいるかもしれません。お話を聞いてみたり、感謝の思いを伝えたりしましょう。



今年はいっ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。

