家庭数

保護者　様

# 9月 給食だより

令和８年８月３１日

目黒区立東根小学校

いよいよ学校が始まります。調理室は、機器の点検や修理、施設の清掃や工事を行い、９月からの給食に向けて準備をしていました。長いお休みの中でぐっと成長した子どもたちに会えることを調理室一同楽しみにしています。

## 「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

#### ①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。



#### ②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。食欲がわかない人は、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。



#### ③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。

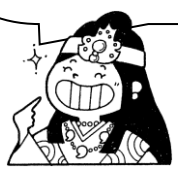


## よくかんで食べましょう

９月の給食目標は、「よくかんで食べよう。」です。よくかんで食べると心や体に良いことがあり、その効果の頭文字をとって「**ひみこのはがいーぜ！**」というキャッチフレーズが生まれました。よく噛む大切さを知り、実践してみましょう。

**ひ：**肥満防止になる。
**み：**味覚の発達につながる。
**こ：**言葉の発音がはっきりする。
**の：**脳の働きが良くなる。
**は：**歯が丈夫になる。
**が：**がんの予防になる。
**いー：**胃腸の働きを助ける。
**ぜ：**全力投球できる。

卑弥呼の時代（約１８００年前）は硬いものをよく食べていて、１回の食事でかむ回数が約4000回だったそうです。



**かむことと満足感**



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。

**９月の給食目標は「よくかんで食べよう。」です。**

◇ よくかんで、いろいろな食べものを味わって食べましょう。
◇ よくかんで食べることが、心や体に大切であることを知りましょう。

