

給食だより 9月号



令和7年8月26日
目黒区立東山小学校
校長 村尾 勝利
学校栄養職員 大嶋 美樹子

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりすることが大切です。

成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

体内時計をととのえるためには…

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

9月の献立から

*今月は暦の行事も多く、献立も季節の味を楽しめるようにしました。

☆9月2日(火)防災献立…9月1日は防災の日です。

大規模災害などのいざという時の緊急時に備えて食料を備蓄しておくことは、生きるためにはとても大切なことです。給食では2日(火)に、目黒区役所で災害時のために備蓄している、炊き出し用のアルファ米を使用予定です。2026年5月に廃棄予定のまだ食べられる災害対応食品です。

これを機会に、災害時の食の備えや食品ロスについても考えていきましょう。



☆9月12日(金)敬老の日になんだ献立

ご飯を中心に、おかずと汁ものを組み合わせた食事で、「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物が全部入った献立を取り入れました。

