きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　山本浩司
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和８年８月31日

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と、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。蒸し暑い日はまだ続きそうですね。夏の疲れも出ないよう、「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

❶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。



❷朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんには、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。食欲がわかない人もいると思いますが、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。

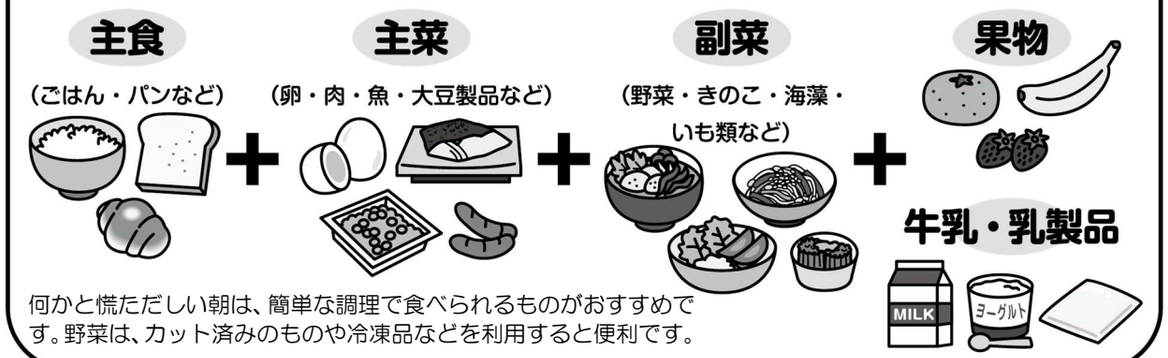


❸トイレに行く

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。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



何かと慌ただしい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



防災協定都市とのコラボ給食を実施します
～渋谷区コラボ給食 with 宇都宮・甲府市～

渋谷区は、災害時における相互応援協定を複数の自治体と締結しています。宇都宮市、甲府市との協定は、一昨年 10 月に締結されました。

宇都宮市、甲府市の学校給食人気メニューを味わい、防災協定都市をより身近に感じられればと思います。

食の歳時記

暦の上では「秋」が始まっています。残暑とは言えない暑さがまだまだ続いていますが、少しずつ日が短くなったり虫の声が聞こえるようになったり、また、梨やぶどう、秋刀魚など秋の味覚も店先に並び始めました。給食にも秋の味覚や行事食が登場します。暑さの中でも「秋」を見つけて、少しずつ季節の移ろいを感じられればと思います。

重陽の節句(9月9日)

五節句の一つです。もともとは中国から伝わった行事で、縁起が良いとされていた奇数「陽」の中で一番大きな数字「９」が重なることから「重陽」と言われています。上巳の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）などの他の節句と比べるとあまり馴染みが感じられないかもしれません。でも、実は一番縁起が良い数字並びと言えます。

ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれ菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。



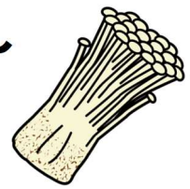
中秋の名月(9月25日)

秋の行事といえば、「お月見」ですね。旧暦８月 15 日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

今年の「中秋の名月」は９月 25 日です。



～つくってみませんか～



＜なめたけ＞

※えのき１袋分

（材料）	分量　（目安）
えのき	200ｇ(１袋)
酒	15ｇ(大さじ１)
しょうゆ	12ｇ(小さじ２)
みりん	12ｇ(小さじ２)
砂糖	1.5g(小さじ 1/2)

①えのきは、石づきを切り落とし、１～２㎝の長さに切ってほぐす。
②鍋に、①と調味料を入れてひと混ぜし、中火で加熱する。
③焦がさないよう混ぜながら、汁気が少なくなるまで煮詰める。
※お好みで、煮詰め具合、味を加減してください。

「ご飯のおとも」としてお馴染みのなめたけですが、おろし大根と和えたり、卵焼きやオムレツに混ぜたり、また炒飯や炒め物にも活用できる万能おかずだと思います。いろいろなアレンジも楽しみながらお試しいただければと思います。

