

9月 給食たより

9月号

令和8年8月31日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

「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す。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。食欲がわかない人もいますが、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。



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。



★今月の給食紹介★

●9月1日・・・防災の日（渋谷区防災協力都市コラボ）

渋谷区は、災害時お互いを助け合うための協定をいくつかの都市と結んでいます。今回はその中から、栃木県の宇都宮市と山梨県の甲府市で、実際に食べられているメニューを給食で提供します。防災の日をきっかけに災害があったときにどうすれば良いかを家庭でも確認できるといいですね。

●9月9日・・・重陽の節句

重陽の節句の起源は、他の節句と同様に中国から伝わったとされています。中国では奇数は縁起のよい陽の日とされ、3月3日、7月7日など奇数が重なる日を幸多い日と考えました。中でも一番大きい陽の数である9が重なる9月9日を「重陽」と呼び、「菊の節句」として伝わりました。今回は、肉団子にコーンをまわらせて菊の花に見立てた「菊花蒸し」を作ります。

●9月16日・・・渋谷区大使館コラボ with ペルー

渋谷区は、ペルー国ミラフローレス区と都市協定を結んでいます。そこで、今回もみなさんにペルーについて親しみをもってもらうために、大使館からいただいたレシピを参考に給食を提供します。それぞれの料理の詳細は当日紹介します。

●9月18日・・・服部学園コラボ給食

今年も主菜のレシピを、服部学園のシェフに考えてもらい給食で提供します。年3回実施となり、今回は和食で「チキンチキン旨ごぼう」という料理を提案してもらいました。詳細は当日紹介します。

●9月24日・・・渋谷区姉妹都市コラボ with ハワイ

渋谷区とアメリカ合衆国のハワイ州ホノルル市は令和6年5月31日に姉妹都市になりました。今回は、現地でも人気のある料理が登場するので楽しみにしてください。