

9月給食だよ

令和8年8月28日

渋谷区立上原中学校

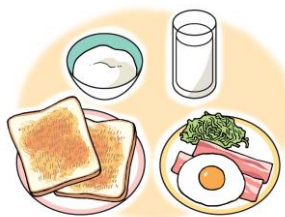
栄養士 上原かつえ

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日の生活リズムが整います。



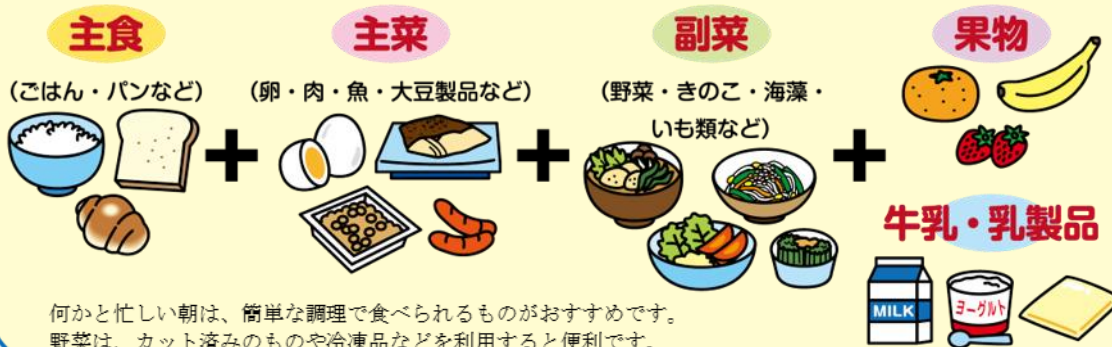
朝ごはんをしっかり食べよう



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、栄養バランスも整って、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。

★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。



今年はいつ？ 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。団子や里芋、枝豆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。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

コラボ給食 with 宇都宮市・甲府市

9月1日防災の日に、渋谷区と災害協定を結んでいる都市のゆかりのある献立を提供します。宇都宮市からは「餃子風あんかけ丼」甲府市からは「野沢菜炒め」「ぶどうゼリー」です。楽しみにしてください。