



NEWS FROM LUNCH

渋谷区立青山キャンパス
松濤中学校
令和8年9月号

「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。食欲がわからない人もいますが、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。



★ 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。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。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。



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たり、お店で商品が買えなくなったりして、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ことが安心です。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。

渋谷区は、災害が起きたときに助け合うため、防災協定を結んでいます。この協定は、食料や飲み水の支援、避難生活のサポートなどを協力して行います。また、2026年7月に発生した熊本地震では、多くの人が避難生活を送り、防災への備えの大切さが改めて確認されました。そこで、これらの防災都市である栃木県宇都宮市・山梨県甲府市を身近に感じてもらえるよう、各地のおすすめメニューを教えもらい、学校でコラボ給食を実施します。給食を通して交流を深めながら、防災意識を高めていきましょう。



防災協定都市コラボ給食

～防災協定都市の食文化を給食で知ろう～

9月17日(木)実施予定

～宇都宮市・甲府市～

餃子風あんかけ丼

野沢菜炒め

ぶどうゼリー

牛乳





9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



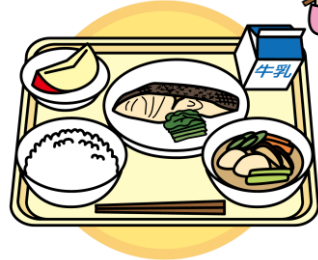
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



干しえび



小松菜



切り干し大根



ひじき



ごま



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干しいだけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を
きかせる



うま味

酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



Hawaii

大使館コラボ給食

～世界の食文化を給食で巡ってみよう～



9月29日(火)実施予定

～ハワイ州ホノルル～

マラサダ

マヒマヒのガーリックソース

コブサラダ

ポーチュギーズビーンズスープ

牛乳

今月の大使館コラボは、ハワイホノルル市です。ハワイ州観光局日本支部に協力してもらいました。

【マラサダ】生地を油で揚げて砂糖をまぶして作ります。ポルトガルからハワイに伝わった食べ物で、ハワイではとても人気があります。

【マヒマヒのガーリックソース】マヒマヒは、ハワイでよく食べられる白身魚で、日本では「シイラ」と呼ばれています。味にくせがなく、ガーリックソースにもよく合うので、魚が苦手でも食べやすいです。

【コブサラダ】コブサラダは、いくつかの野菜や肉を小さく切って彩りよく盛り付けたサラダです。

【ポーチュギーズビーンズスープ】「ポーチュギーズ」とは「ポルトガルの」という意味で、ポルトガル料理が元になっています。豆や野菜、ソーセージがたっぷり入ったスープです。



SHIBUYA × HONOLULU
©SH AP