



9月給食だより

上尾市立上平小学校 令和8年9月1日発行

生活リズムを大切に!

家



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。食欲がわかない人かもしれませんが、くだもの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

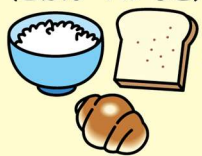
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★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

(くだもの果物)



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。

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのぐらい必要?

- ① ペットボトル 1本(500mL)分
- ② ペットボトル 3本(1.5L)分
- ③ ペットボトル 6本(3L)分

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は?

- ① 桜
- ② 菊
- ③ バラ

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供えする「おはぎ」。その名前は何かからきた?

- ① 土地の名前
- ② 花の名前
- ③ 人の名前

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ?

- ① たくさんとれて安かったから
- ② 外国からの贈り物だったから
- ③ ほかの料理をしなかったから

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多くふくまれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は?

- ① たんぱく質
- ② カルシウム
- ③ ビタミンD

9～10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている?

- ① 先生
- ② お金
- ③ 収穫

こたえ

防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=② ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はぼたもち=牡丹の花から) 十五夜=③

