

きゅうしょくだより 9月

令和8年8月28日
墨田区立錦糸小学校
校長 高山 幸

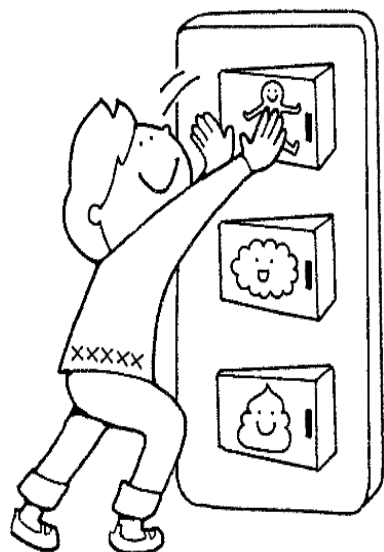
連日暑かった夏休み、皆さんは楽しく過ごすことができましたか？休み明けは頭痛や腹痛、だるい、やる気がでないなど、心身共に不調を感じる人が多くなります。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたのかもしれませんが。体内時計を整えるには「食事」と「睡眠」が大切です。まずは「早寝・早起きとしっかり朝食」で、生活のリズムを戻していきましょう。

食べものは、体の中でどのような働きをするかによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。どんな食べものが何色か、働きも確認してみましょう。

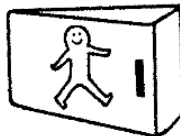
朝ごはん改革でパフォーマンスアップ↑



朝ごはんの3つのパワー

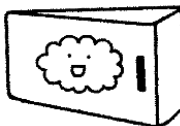


体パワー



脳は眠っている間も働いているので朝の脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんでは脳のエネルギーを補給しないと脳が活発に動かなくなってしまいます。

勉強パワー



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され脳のエネルギーになります。

うんちパワー



朝ごはんを食べると胃腸の働きが活発になり、うんち（排便）リズムがつけられます。朝ごはんを食べないと生活リズムが乱れ、便秘の原因になることもあります。

こんな朝ごはんがおすすめ！できることからステップアップ

ステップ ① まずは食べること！どれか1つでも食べてみよう

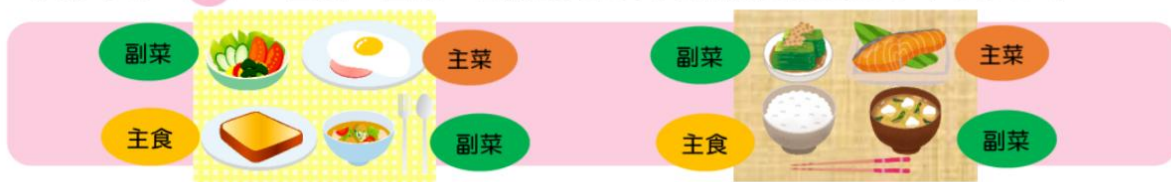


時間がなくても、
手軽に食べられる
ものを用意してお
きましょう！

ステップ ② 食べる習慣がついてきたら、1品増やしてみましょう！



ステップ ③ 主食・主菜・副菜をそろえて満点ごはんにチャレンジ！



十五夜

月見は、十五夜や十三夜に、団子や収穫物を供えて月を見る秋の年中行事です。

月見の風習は中国から伝わり、平安時代には貴族の間で月見の宴が行われていました。

江戸時代には庶民にも広がり、秋の収穫への感謝と翌年の豊作を祈願するため、さといもなどの収穫物になりました。

月見に供えるお団子は、一般的には丸い形ですが、静岡県では、団子を指でくぼませた「へそもち」、愛知県では、さといもの形のような団子、関西地方では、あんを巻いたさといもの形の団子、沖縄県では、団子に塩味の小豆をまぶした「ふちゃぎ」などが見られます。

今年の十五夜（9月25日）や十三夜（10月23日）には、団子を供えて月見をしましょう。

