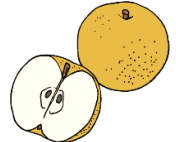


きゅうしょく がっ 給食だより 9月

ねん がっ にち
2026年8月31日
みなみのがわしょうがっこう
南野川小学校

夏休みが明けましたが、まだ暑さは続いています。夏休み明けの疲れが出やすい時期、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校できるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。給食は、9月1日から始まります。梨やさつま芋など、秋の食材が少しずつ登場するので、季節の移り変わりを給食からも感じてもらえたらと思います。

がっ こんだて 9月の献立から



©少年写真新聞社2026

9月の給食目標は「給食でSDGsを考えよう」です。毎日教室に配布している給食クイズや、給食時間の放送でSDGsについて伝えていき、給食でできることを子ども達と一緒に考えていけたらと思います。

○行事食 「お月見」25日(金)

ごはん さばの塩焼き めった汁 月見団子 みたらしあん 牛乳

今年の十五夜は9月25日です。最も美しく見えるということで、十五夜の月は「中秋の名月」とも呼ばれます。秋の恵みに感謝するという意味もあり、収穫したお米でお団子を作ってお供えします。給食では、手作りのみたらしあんに団子をからめて食べます。めった汁にはさつま芋が入り、秋らしい献立になっています。

○季節の食品

えだ豆 かぼちゃ さつま芋 ブッキーニ とうがん チンゲン菜 なす ピーマン 梨
かつお しらす干し

○新献立「ジャーチャン豆腐」10日(木)

ジャーチャン豆腐は中国の家庭で親しまれている豆腐料理で、漢字で「家常豆腐」と書きます。豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどで味つけをします。

なつやす まえ しょくいくじゅぎょう おこな 夏休み前に食育授業を行いました



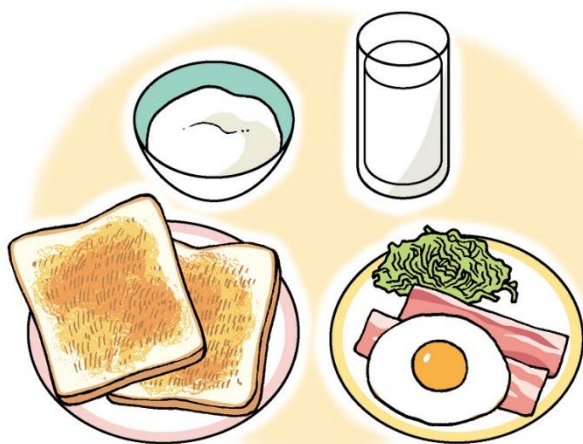
【4年生 水分のとり方を考えよう】

学級活動の授業で、担任・栄養士が協力して水分の大切さについての授業を実施しました。授業前アンケートでは、どのくらいの水分をとっているか、どんな時に飲んでいるかを回答してもらいました。食事の時に水分をとっている児童が多い一方で、運動前やお風呂の前など、活動前に水分をとっている児童は両クラスとも5名前後と少なかったです。授業内では、のどがかわいた時には既に水分が不足している状態であることを伝え、のどがかわく前に意識して飲むことの大切さを確認しました。また、すりおろしたきゅうりを絞り、その水分量を量る実験から、飲み物だけでなく食べ物からも水分をとることができる学びました。夏を元気に過ごすために、こまめな水分補給と3食しっかり食べることを実践できるよう、授業後のワークシートでは自分で立てたためあてを意識ながら5日間過ごすことにしました。

【6年生 病気の予防】

体育専科と協力し、保健の授業内で生活習慣病の予防についての話を栄養士が行いました。血管模型を使用して、健康な人の血管と生活習慣病になりやすい人の血管を比較しました。日本人の死因の上位を占める三大生活習慣病は、子どもの頃からの運動・食生活・睡眠等の生活習慣と関わりが深いことを確認し、栄養士からは糖分・塩分・しぼうのとりすぎに気をつけて過ごすことが大切だと伝えました。特にジュースなどの甘い飲み物を飲みすぎると、1日の糖分の目安量を簡単に超えてしまうので、とり過ぎに注意をしながら楽しむと良いと話しました。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう



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、栄養バランスもととのって、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。

©少年写真新聞社2026

あさ やく わり 朝ごはんの役割



からだのう
体や脳の
エネルギーになる



たい おん あ
体温を上げる



はい べん うなが
排便を促す

©少年写真新聞社2026

あさ め ざ 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日の生活リズムがととのいます。

©少年写真新聞社2026