



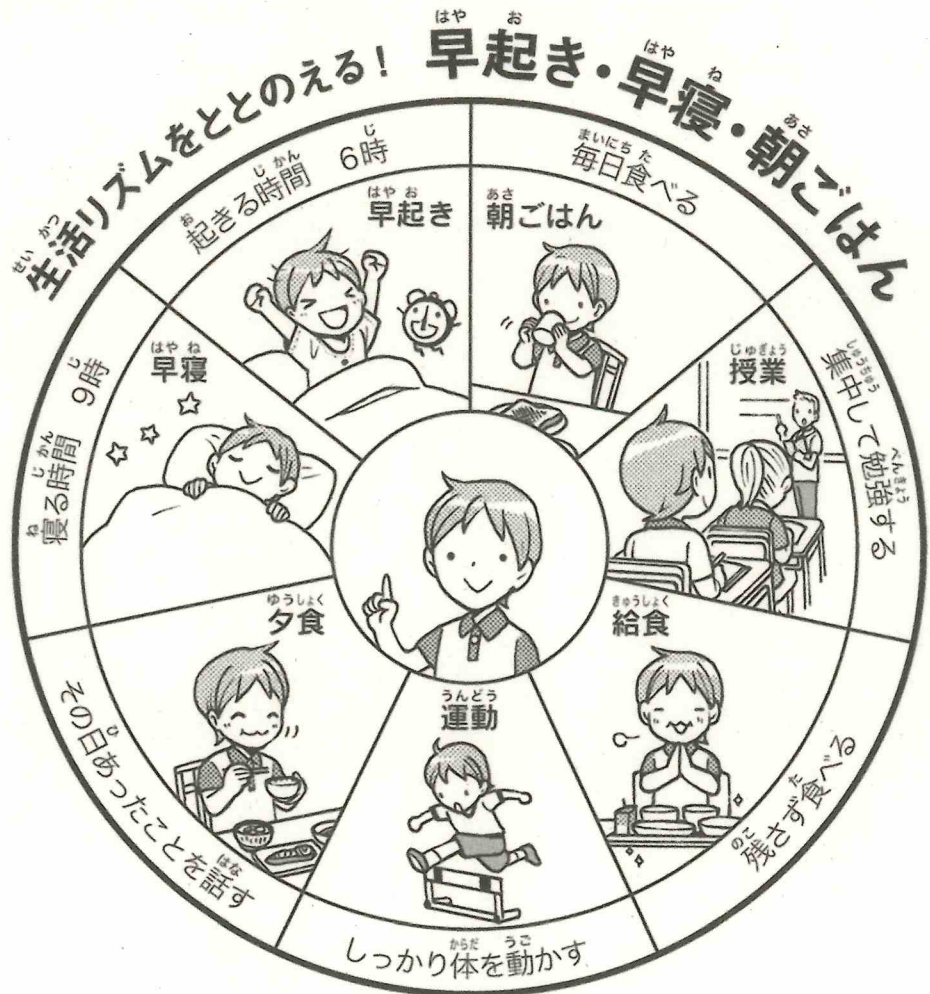
令和8年9月1日
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 森 友香

新学期が始まりました。まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが、健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう。

早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。



9月の献立紹介



★16日 商店街コラボメニュー

地域と学校の連携強化及び商店街の振興を図ることを目的に実施しています。お店の味を給食で再現することで、地域に関心をもつことを目指しています。今回のお店は、「赤坂見附バル・デルソーレ」より「今井寿シェフの特製ボロネーゼ」です。レシピは、港区のホームページで紹介しています。

★25日 お月見献立

25日は、「十五夜」です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てたすすきを飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。給食では、かぼちゃあんのお月見白玉団子を提供します。