

# 8・9月給食だより

令和6年8・9月  
千葉市立誉田東小学校

夏休みが終わり、今日から学校生活スタートしました。まだまだ暑い日が続くので、こまめな水分補給をしましょう。また、長いお休みで生活リズムが崩れてしまっている人はいませんか？早寝・早起きをし、朝・昼・晩3食しっかり食べて規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

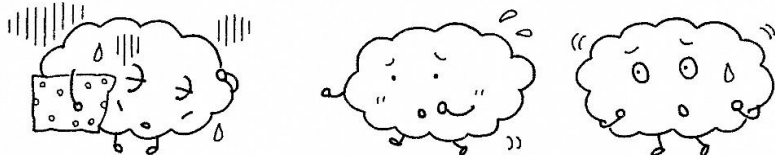
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

## Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

**A.** 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



## 9月1日は防災の日

9月1日は関東大震災(1923年)が起こった日です。その経験から、震災や火災に対する都市防災対策が大きく見直されました。これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがな



### 9月17日は十五夜

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を見ながら、秋の美りに感謝し、豊作をお祈りする行事です。  
月見団子や秋が旬の里芋やさつまいもなどのいも類、果物などを食べます。

## 卵ちゃんは変身上手

わたしは、変身が得意な朝食にもってこいよ！

スクラシブルエッグ、ゆで卵、卵焼き、オムレツ、目玉焼き、ほらわ

みそ汁にだって入れてもいいわ

わたしを食べてあなたも元氣っ子に変身してね！

## 給食で使用している主な食材の産地 (7月1日~7月11日)

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	小松菜	千葉	いんげん	北海道
牛乳	千葉	人参	千葉	おくら	鹿児島
パン(小麦粉)	北海道・千葉	かぼちゃ	千葉	ピーマン	茨城
豚肉	千葉	セロリ	長野	もやし	栃木
鶏肉	鹿児島	ズッキーニ	群馬・長野	大根	青森
大豆	千葉	キャベツ	群馬	とうもろこし	千葉
れんこん	千葉	たまねぎ	千葉・兵庫	ひじき	千葉
しょうが	熊本	じゃがいも	長崎	わかめ	三陸
にんにく	青森	しめじ	長野	メロン	千葉
なす	千葉	エリンギ	長野	すいか	千葉・神奈川
ねぎ	千葉	ごぼう	青森	オレンジ	アメリカ
枝豆	北海道	にら	栃木	パインアップル	フィリピン