



給食だより



長い夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まります。夏休みの間、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。毎日元気に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、生活リズムを整えることが大切です。

千葉市立越智小学校

令和8年9月

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

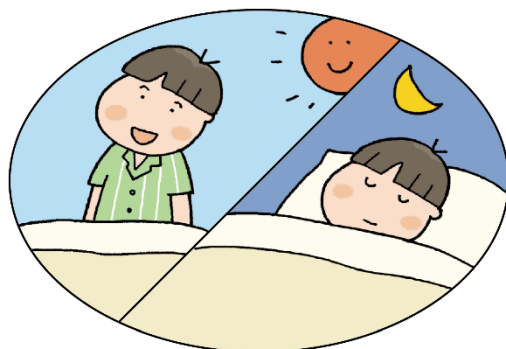
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

災害時の非常食の準備として「ローリングストック法」という方法があります。「ローリングストック法」は、普段から使い慣れている食料品を多めに買い置きし、使った分を買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

賞味期限切れによる廃棄を減らすことができます。また災害時には普段食べ慣れているものを食べることができます。

長期保存の非常食を準備しているご家庭は年に一度、賞味期限のチェックを忘れずに行いましょう。



に 似ているけれど全然違う

しょう ひ き げん
消費期限

しょう み き げん
賞味期限

しょう ひ き げん
消費期限

品質の劣化が早い食品に
表示される「安全に食べら
れる期限」。期限をすぎた
場合は、食べない方がよい
でしょう。



しょう み き げん
賞味期限

品質の劣化が比較的遅い
食品に表示される「おいし
く食べられる期限」。期限を
すぎてもすぐに食べられな
くなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

ことし じゅうごや がつ にち
今年の十五夜は9月25日

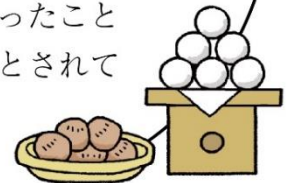
お月見を行う十五夜は、旧暦の8月15日の夜のことを
いいます。この時期は空気が澄んで、夜空に月がはっきり
と映し出されます。十五夜の月は一年で最も美しいと言
われ、中秋の名月とも呼ばれています。お月見の日
は、お団子やススキをお供えて秋の収穫に感謝をしま
す。

2026年の十五夜は9月25日（金）
です。夜空を見上げてみてはいか
がでしょうか。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれ
ています。月見だんごが登場する
前は、いもが供えられていたこと
や、いもの収穫期でさといもを供
えるところが多かったこと
などがその理由とされて
います。



給食で使用している主な食材の産地について

（2026年7月1日~7月16日）

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	ピーマン	茨城	ねぎ	茨城
牛乳	千葉	キャベツ	群馬	えのき	新潟 長野 新潟
パン（小麦）	北海道 埼玉 千葉	ごぼう	青森	しめじ	長野
豚肉	千葉	にんじん	千葉 千葉（銚子） 青森	かぼちゃ	千葉（山武）
鶏肉	千葉 岩手	はくさい	長野	きゅうり	埼玉
こまつな	茨城 千葉（船橋）	とうもろこし	千葉（千葉市）	オレンジ	アメリカ
たまねぎ	富山 佐賀 兵庫	じゃがいも	長崎 茨城	すいか	茨城
ほうれんそう	茨城	なす	千葉（銚子） 埼玉	パインアップル	フィリピン
もやし	栃木 新潟 長野	だいこん	北海道		