



給食だより 2025. 9月

新宿区立花園小学校
校長 川崎 勝久
栄養士 野呂 遥夏



がっき 2学期スタート！

夏休みが終わり、学校が始まりました。8月もうすぐ終わりですが、日中はまだまだきびしい暑さが続いています。長い休みのあとなので、生活のリズムがくずれている人がいるかもしれません。少しずつリズムをもどしていきましょう。

夏休みの間、給食室ではみなさんに安全な給食を食べてもらえるように調理員さんが、給食室のそうじをし準備はばっちりです！引き続きおいしい給食作りができるよう調理員さんと力を合わせていきます。みなさんもしっかりと給食を食べて元気に過ごしましょう！

がつ きゅうしゅくもくひょう きそくただ しゅくじ 9月の給食目標：規則正しい食事をしよう

◆1日3回の食事が大切な理由

1日に必要なエネルギーや栄養素の量は、年齢や性別、活動量によって異なります。例えば8～9歳の男子では1日1,850 キロカロリー、女子では1,700 キロカロリーのエネルギーが必要です（「日本人の食事摂取基準 2020年版」）。これを1日2回の食事とった場合、一度に850～950 キロカロリーをとることになります。食事をとらない時間が長くなると、太りやすくなるほか、おなかが空いておやつの量が増えるなどして、脂肪や糖分をとりすぎるおそれもあります。

◆朝ごはんを食べて1日を元気に過ごそう！

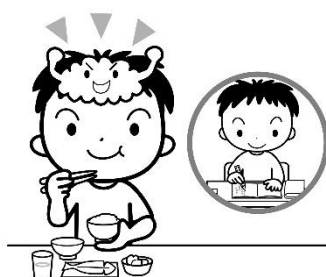
私たちの体には、1日25時間の「体内時計」があります。朝、目が覚めて、日中活動し夜になると眠るのは、この体内時計の働きによるものです。1日は24時間、体内時計は25時間なので、毎日1時間のずれが起きます。これを毎日リセットしてくれるのが朝の光です。

そして、朝ごはんも体内時計の調節に関わるといわれています。朝ごはんを食べることは、体のリズムを調えるうえでとても大切です。

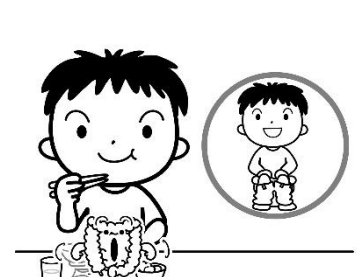
🌞🌞朝ごはんの効果🌞🌞いいことばかり！！



たいおん あ
体温が上がり、**げんき うご**
元気に動けます



あたま
頭がはたらき、**しゅうちゅうりょく**
集中力アップ↑



べんつう
便通がよくなり、**おなかすっきり！**