



給食だより

令和8年9月
新宿区立新宿西戸山中学校



さわやかに澄み切った秋空が広がる季節となりました。
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」というように、秋は何事にも取り組みやすい季節と言われています。給食で特に注目したいのは「味覚の秋」。旬のサツマイモやきのこなど、おいしい食べ物が盛りだくさんです。
実り豊かな秋に感謝しつつ、学習などに落ち着いて取り組んでほしいと思います。引き続き生活習慣や感染症に気を付けながら、元気に過ごしましょう。



10月の給食から



10月10日 目の愛護デー

10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。この機会に、眼科を受診したり、目に優しい生活を意識したりするなど、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。

★目の健康を考えたメニューの実施（9日実施）

- ・キャロットライス
- ・ミルクゼリー ブルーベリーソース

ブルーベリーに含まれる

「ビタミンA」は、目の粘膜を強くし、夜盲症と言われる夜に目が見えにくくなる症状を予防します。

目の愛護デー



十三夜（23日）別名：豆名月

「十三夜」とは、旧暦の9月13日にあたる夜のことです。十五夜（中秋の名月）から約1ヶ月後に訪れます。

この夜に見る月は「後（のち）の月」とも呼ばれ、十五夜とはまた異なる趣があるとされてきました。十五夜は「芋名月（いもめいげつ）」、十三夜は「栗名月」または「豆名月」とも呼ばれています。これにちなんで、23日は「豆入り吹き寄せおこわ」と「月見だんご汁」を提供します。

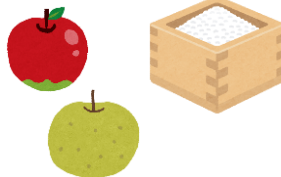
保健給食委員会企画 リクエスト給食を実施します

毎年恒例の保健給食委員会企画「リクエスト給食」を実施します。保健給食委員が取りまとめた人気のメニューを通して、生徒の皆さんの給食へ関心を高め、健康づくりへの意識をもってもらえればと思います。

10月の伊那市農産物

今月も新鮮でおいしい伊那市の農産物を給食に使用します。品目は以下の通りです。

りんご（秋映）・なし（南水）・米（今ずり米）



食べていますか？ 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで...

体温を上げて、1日の活動の準備を整えます。

寝ている間に使われたエネルギーや栄養素+午前中に使ったエネルギーや栄養素を補充します。

腸を動かし、便秘を防ぎます。

元気！

朝ごはんを食べないと...

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。

集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響します。

肥満や生活習慣病の発症につながります。

主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。

まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。