

が つ きゅうしよく 9月給食だより



れいわ ねん がつごう
令和8年9月号
しながわくりついとがくえん
品川区立伊藤学園

なが なつやす お
長かった夏休みもまもなく終わります。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？夏休み明けの
たいちようかんり じゅうぶん き つ あき けはい かん ころ がつこのか ちょうよう
体調管理には十分に気を付けましょう。秋の気配もそろそろ感じられてくる頃です。9月9日は「重陽
の節句」、今年の「十五夜」は9月25日になります。

~ 9月の献立より ~

☆7年生リクエスト給食(8日)

伊藤学園では、保健給食委員会を中心にリクエスト給食を行っています。9月は7年生が投票し、
第一位は「ビビンバ、わかめスープ、梨」でした。お楽しみに♪

☆重陽の節句献立(9日)

9月9日は、「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれており、菊の花を浮かべたお酒を飲んで不老
長寿を願う習わしがあります。給食では、菊の花を散らしたおひたしを作ります。



はやね はやあ あさ
早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができましたか？「早寝・早起き・朝ごはん」
は、成長期の子どものために最も大切な「規則正しい生活リズム」を作ります。朝ごはんをしっかり食
べるとは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送る上でとても大事です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006(平成18)年に「子どもの
生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート。国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会が設立されました。協議会が2021(令和3)年に発表した『早寝早起き朝ごはん』の効果
に関する調査研究報告書』では、以下のような興味深い結果が報告されています。

★子どもの頃の規則正しい生活が「未来の土台」に！

子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関
わらず、大人になった時の資質・能力が高い傾向が見られました。

★子どもの頃の体験活動が資質・能力を育む！

子どもの頃の体験活動(自然体験、動植物との関わりや友達との遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝
いなど)が多いほど、大人になった時の資質・能力が高い傾向が見られました。



★とうもろこしの皮むき体験をしました！

7月8日に1年生とひまわり組の児童がとうもろこしの皮むき体験をしました。当日の朝に新鮮なとう
もろこしと、見本用の大きな枝付きのとうもろこしを納品していただきました。
児童はとうもろこしクイズにて旬やひげ、実などについて学習し、
実際に皮むきを行いました。全校分325本のとうもろこしを手際よく、
丁寧に皮をむいてくれました。むいたとうもろこしは、給食室で茹でま
した。1年生では「いただきます」をして真っ先にとうもろこしにかぶり
ついている児童が多くおり、「おいしい!」「甘い!」など、笑顔で食べて
いる様子が見られました。



たくさん
おいだよ!