

9月給食たより

令和8年8月25日
おおさわ学園三鷹市立第七中学校
校長 青木 睦
栄養士 高橋 ひかる

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。

野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



ポジョ・アルベハド

チリには、世界最大級の電波望遠鏡「アルマ望遠鏡」があり、三鷹市大沢にある国立天文台は、その望遠鏡の建設計画段階からチリと協力してきました。三鷹市ではそのご縁を契機に、チリのパラリンピック委員会と事前キャンプに関する協定を締結し、チリとの交流と共生社会の実現を目指し、ホストタウンに登録しました。

チリの家庭料理の一つで、スペイン語で「ポジョ」は「鶏肉」、「アルベハド」は「グリーンピース入り」という意味だそうです。じゃが芋や玉葱などの野菜と一緒に、にんにくやオレガノなどのスパイスを加えて煮込みます。ライスやフライドポテトと食べます。給食ではトマト味のものを作りますが、トマトを入れない白ワイン煮込みもあるそうです。9月18日の給食で提供します！