

9月 給食だより

東京都立七生特別支援学校長
黒澤 一慶

「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。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があります。食欲がわかない人もいますが、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日ですっきりとスタートすることができます。

<7月の給食紹介>

・7月3日 とうもろこし

夏が旬のとうもろこしを茹でて提供しました。冷やし担々麺は、汁を麺にかける人もいればつけ麺のように食べる人もいました。

・7月7日 七夕献立

フルーツポンチには、ひとつひとつ星形にくり抜いたみかんゼリーを入れました！調理員さんに感謝！



9月の献立から料理を紹介

* お月見ゼリー *

【材料 5人分】

粉寒天	1.0g
上白糖	大さじ1杯半
水	75ml
ぶどうジュース	150ml
あんず缶 ハーフカット	5個
(または黄桃缶 ハーフカット)	
ゼリーカップ	5個

【作り方】

- ①水と砂糖、粉寒天を合わせて寒天液にして煮溶かす。
- ②ぶどうジュースを温めて、①とあわせる。
- ③ゼリーカップにあんずを丸い部分を上にして入れる。
- ④③に②を入れる。
- ⑤冷蔵庫で冷やして完成。

お月見ゼリーは、真ん中に満月に見立てたあんずを入れて、周りを夜空をイメージしたぶどうゼリーで固めたデザートです。

あんずはなかなかスーパーでも販売しているところが少ないので、ご家庭でやる際は黄桃缶でやる方が手に入りやすいと思います。

<ワンポイントアドバイス>

寒天を煮溶かす際に電子レンジを使うと便利です！

→10秒ほどブクブク沸騰させてください。



※参考文献・引用・イラスト：雑誌

【学校給食 2026年8月号】