



七尾市立小丸山小学校  
令和7年9月号

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ がっこう ひ ひ げんき  
長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました！学校がある日もない日も元気にすごすために  
はや お はや ね しよく た せいかつ たいせつ  
は、早起き、早寝をすること、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。  
なつやす あ いま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ こころ  
夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

9月の給食目標

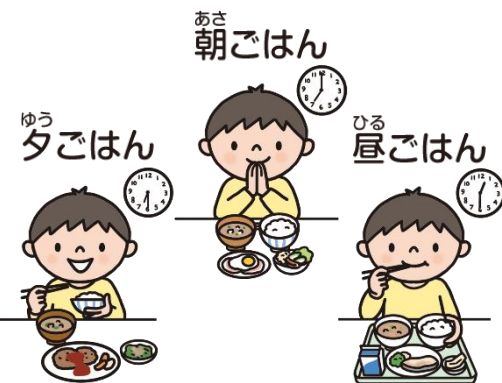
きそくただ しよくじ  
「規則正しい食事をしよう」

しよく じ しよく た  
食事を3食、きちんと食べよう！

あさ ひる ゆう しよく き  
朝・昼・夕の3食を、できるだけ決まった時間に食べましょう

いち げんき  
1日を元気にすごすためには、運動、食事、休養、すいみ  
んをきちんととり、体によい生活リズムをつくることが大  
切です。朝・昼・夕の3食を、できるだけ決まった時間に食  
べることで、1日の生活リズムをつくりやすくなります。

しよく さいしょ しよくじ あさ た くに  
3食の最初の食事、朝ごはんからきちんと食べ、1日の  
生活リズムをつくり、元気にすごしましょう。



はや お はや ね あさ  
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



でんげん  
電源オフ



あさ  
朝、  
太陽の光を  
あびる



ぜんじつ  
前日のうちに  
用意する

えきしょうが めん つよ ひかり で よる あ ねむ  
スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝  
る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目  
覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. あさ しよくよく ひと ぜん じつ せい かつ  
朝、食欲がない人は、前日の生活をふり  
かえてみましょう。夕食後に夜食を食べ  
ていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたり  
していませんか？ まずは、はやく おそ はやく ね こころ  
早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととの  
えましょう。



あじ 味わおう ふるさとの野菜 ~能登野菜~

きゅうしよく しよくざい した  
給食では、ふるさとの食材に親しんでもらうため、地元でとれる農産物や魚介類を積極  
につか ったおいしい給食づくりを心がけています。

9がつ の と や さい きんしゅうり  
9月は能登野菜の「金糸瓜」と「かも우리」が出ます。どんな野菜かな？それぞれの特徴を知  
り、おいしくいただきます。

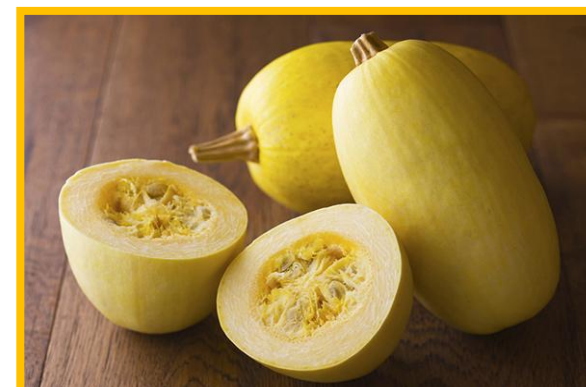
かも우리



きんしゅうり  
金糸瓜



ひょうめん しろ こな ほそなが  
表面が白い粉でおおわれていて、細長いだ  
えん形の形をしています。「冬瓜」ともよば  
れ、夏に収穫し、冬まで保存できます。味は  
たんぱく だ じゅう りょうり あ  
淡白で、出し汁をきかせた料理に合います。



きん いと ふ し ぎ  
ゆでると金の糸のようにほぐれる不思議  
な野菜です。シャキシャキした食感と鮮やか  
きいろ みりよくてき  
な黄色が魅力的なです。「そうめんかぼちゃ」  
ともよべます。

そな ぼう さい  
備えよう！ 防災

ひ じょうしよく び ちく  
非常食を備蓄していますか？



がついたち ぼう さい ひ  
9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間  
は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大  
き ぼう さいがい とき しゅうかん ぶん のぞ いんりょうすい  
規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は  
ひとり にち ひ じょうしよく ふ だん  
1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の  
せい かつ なか り よう  
生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。