



七尾市立小丸山小学校  
令和7年9月号

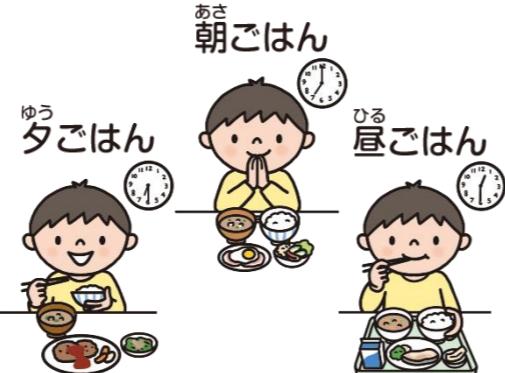
長い夏休みも終わり、学校生活が始まりました！学校がある日もない日も元気にすごすために  
は、早起き、早寝をすること、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。  
夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 9月の給食目標 「規則正しい食事をしよう」

## 食事を3食、きちんと食べよう！

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

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。  
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。



### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



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。朝日は体内時計のズレ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にしておくと、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.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりえていたり、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、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



## 味わおう ふるさとの野菜 ~能登野菜~



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的に使ったおいしい給食づくりを心がけています。  
9月は能登野菜の「金糸瓜」と「かもうり」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しょう。

### かもうり



表面が白い粉でおおわれていて、細長いた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。味は淡白で、出し汁をきかせた料理に合います。

### 金糸瓜



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な黄色が魅力的なです。「そうめんかぼちや」ともよばれます。

### 備えよう！防災



### 非常食を備蓄していますか？

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。