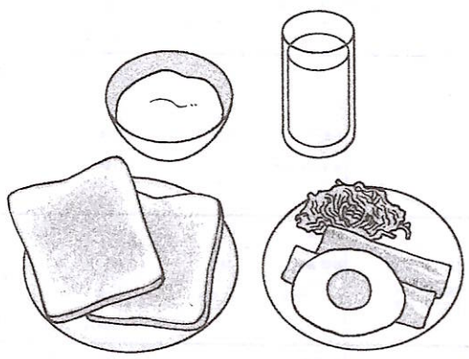
©少年写真新聞社2026

9月 給食だより

市川市立第三中学校

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、１日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

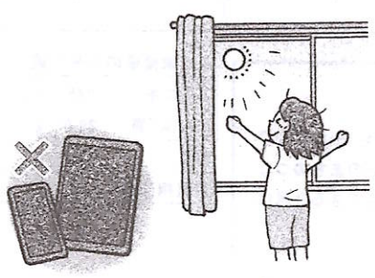
朝ごはんの役割

体や脳のエネルギーになる

体温を上げる

排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、１日の生活リズムがととのいます。

9月21日は敬老の日です

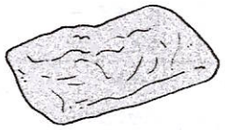
毎年９月の第３月曜日は、敬老の日です。長年社会につくしてきたお年寄りを敬い、長寿を祝います。みなさんの身近なお年寄りの中には、昔の料理や、暮らしの知恵などを語り継ぎ、教えてくれる人がいるかもしれません。お話を聞いてみたり、感謝の思いを伝えたりしましょう。

大豆が使われているものを選んでね

①豆乳

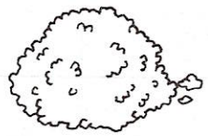
②そば

③油揚げ



④杏仁豆腐

⑤おから



⑥しょうゆ

答え／①③⑤⑥

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は９月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。

参考文献 『新編 新しい家庭５・６』岡陽子 杉山久仁子ほか62名著 東京書籍刊 『イラストでわかる日本の伝統行事・行事食』谷田貝公昭（第１部）監修 坂本廣子（第２部）著 合同出版刊 内閣府HP 国立天文台HPほか