

令和8年度9月 給食だよ！ いただきます～す！

浜中町学校給食センター

「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。



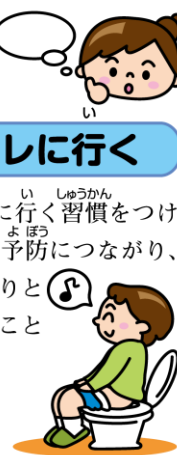
2 朝ごはんを必ず食べる

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	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	たまご にく さかな だいずせいひん (卵・肉・魚・大豆製品など)	やさい (野菜・きのこ・海藻・いも類など)	くだもの (果物)
			牛乳・乳製品

なにかと忙しい朝は、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。

9月5日(金) 非常食「救給カレー」を提供します。

「救給カレー」とは？

救給カレーは、東日本大震災での教訓をもとに、全国の栄養教諭・学校栄養職員によって考えられた非常食です。

電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、また、食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。

給食を提供できない非常事態が起こったときに、食べることがあるかもしれません。この機会に、食べ方や味を体験しておきましょう。今回は、給食センターで温めてからお届けします。





9月のこんだてよてい表



月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日										
	1 バターロール (いちごジャム) 白菜と ミートボールのスープ グラタン風煮	2 ごはん みそ汁 (もやし・揚げ) ちくわの磯辺揚げ (小2本 中高3本) ごぼうサラダ	3 あぶたまうどん かぼちゃだんご	4 救給カレー ポトフ風スープ 蒸しパン (チーズ) 救給カレーは、水や電気が使えないときでもそのまま食べられる防災食です。食べ方を別紙でお知らせします。										
7 ごはん けんちん汁 黒はんぺんフライ 昆布のピリ辛炒め はんぺんといえは白くて四角のイメージですが、静岡県では黒い半月型のものが多く、「静岡おでん」では定番の具材です。	8 タカナシ牛乳 ホットドッグ さつま芋のクリーム煮 ホットドッグは、コッペパンに茹でキャベツとウインナーをはさんで、ケチャップをかけて食べましょう。茹でキャベツも残さず挟んで食べてくれるとうれしいです。	9 ごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) さんまの香草パン粉焼き 五目煮 霧多布のさんま はまなか昆布	10 野菜たっぷり しょうゆラーメン フルーツの ヨーグルトクリームあえ	11 ごはん みそ汁 (えのき・高野豆腐・ねぎ) ザンギ (小2個 中高3個) たたききゅうり										
14 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼きギョーザ (小2個 中高3個)	15 きなこ揚げパン ブラウンシチュー キャベツとコーンのソテー きな粉の原料は大豆ですね。大豆の種類によってきな粉には黄色とみどりの2種類があります。給食のきな粉は黄色の大豆からできたものです。	16 ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) さばのごまだれ焼き 二色かつおあえ	17 カレーうどん 大学芋 今日の大学芋はさつまいもを48kg使います。3回洗いをし、切った後に、150℃に熱した油で揚げていきます。	18 ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) 豆腐ハンバーグ和風だれ ブロッコリーと ツナのサラダ										
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 スパゲティ・ チキンクリームソース フルーツと白玉の マスカットゼリーあえ クリームソースは、バターと小麦粉に牛乳と豆乳を加えて作ります。こげないように長時間混ぜるのがとても大変な作業です。	25 十五夜  ハヤシライス 月見デザート 今日は十五夜です。1年で最も月がきれいに見えます。ちょうど農作物の収穫時期のため、季節の野菜や果物をお供えして、収穫に感謝する意味もあります。										
28 チキンライス コーンチャウダー チーズオムレツ	29 ココアロール きのこのスープ ツナマカロニサラダ 洋梨のシロップ漬	30 ごはん 浜中鍋 鶏肉と野菜のさっぱり煮 給食に使う野菜はできるだけ、北海道産のものを届けてもらっています。今日にもにんじん、だいこん、白菜、じゃがいも、枝豆など道産の野菜がたっぷりです！ 霧多布の鮭とはまなか昆布	今月の栄養価 <table><tr><th>小学校</th><th>中学校・高校</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>エネルギー</td></tr><tr><td>634kcal</td><td>785kcal</td></tr><tr><td>たんぱくしつ</td><td>たんぱくしつ</td></tr><tr><td>26.5g</td><td>32.4g</td></tr></table>		小学校	中学校・高校	エネルギー	エネルギー	634kcal	785kcal	たんぱくしつ	たんぱくしつ	26.5g	32.4g
小学校	中学校・高校													
エネルギー	エネルギー													
634kcal	785kcal													
たんぱくしつ	たんぱくしつ													
26.5g	32.4g													