

食育通信

令和 8年 8・9月

河南町立学校給食センター

「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。食欲がわかない人もいると思いますが、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

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



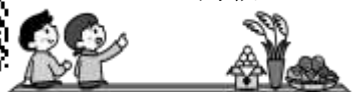
牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。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。



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！



9月



ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ
今日は、**かなんちようりつちゅうがっこう**
河南町立中緑学校の
とも
お友だちが かんが
えてくれました。

日、9月の給食献立を考えよう

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 ごはん [食材] 白米 1

(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 さばのたたき [食材] さば、おろし 1

(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小豆などのおかず) 料理名 ふじのサラダ [食材] ふじ、ミニトマト 1

(4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 とん汁 [食材] お豆腐、サトウ草、お肉 1

(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

とん汁は、お肉を煮て、お豆腐、サトウ草、お肉を入れて、お味噌で味付けしました。ふじのサラダは、ふじ、ミニトマトを入れて、お酢で味付けしました。さばのたたきは、さばを焼いて、おろしで味付けしました。

9月7日

日、9月の給食献立を考えよう

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 ごはん [食材] ごはん 1

(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏の唐揚げ [食材] 鶏肉 1

(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小豆などのおかず) 料理名 ほうろくのサラダ [食材] ほうろく、パプリカ、トマト 1

(4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 わかずし [食材] わかずし、わかずし 1

(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

鶏の唐揚げは、鶏肉を焼いて、お醤油で味付けしました。ほうろくのサラダは、ほうろく、パプリカ、トマトを入れて、お酢で味付けしました。わかずしは、わかずしを煮て、お醤油で味付けしました。

9月14日

日、9月の給食献立を考えよう

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

(1) 主食 料理名 ごはん [食材] 米 1

(2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏の唐揚げ [食材] 鶏肉 1

(3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小豆などのおかず) 料理名 ほうろくのサラダ [食材] ほうろく、パプリカ、トマト 1

(4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 わかずし [食材] わかずし、わかずし 1

(5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)

★献立考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

鶏の唐揚げは、鶏肉を焼いて、お醤油で味付けしました。ほうろくのサラダは、ほうろく、パプリカ、トマトを入れて、お酢で味付けしました。わかずしは、わかずしを煮て、お醤油で味付けしました。

9月28日

9月は「健康増進普及月間」



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に、おいしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこと類に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味づくりに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践! うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味をきかせる

酸味や香りをプラスする

よくかんで、味わって食べる

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう!