

「ぱくぱくだよい」

令和8年 9月号



二学期が始まりました。長い休みの後は、体や心に不調を感じることがあります。また、連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、生活リズムを整えるようにしましょう。栄養、運動、休息・睡眠を大切に、もう少し続く暑さをのりきりましょう。

今月の給食目標

しっかり食べてじょうぶな体をつくろう

～朝の過ごし方を見直してみよう～

① 早起きする



家を出る一時間から一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、すっきりと目が覚め、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、眠っていた体と頭を目覚めさせるスイッチの役割があります。果物やスープといった食べやすいものから取り入れましょう。

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、一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



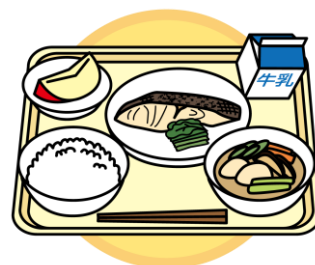
忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などが便利です。

健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取組として「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

《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、一日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えられており、普段の食事では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。



《成長期の今、しっかりカルシウムをとりましょう》

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



牛乳・乳製品



小魚



干しえび



小松菜



切り干し大根



ごま



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



給食のレシピ ～旬の食材「冬瓜」を使って～

冬瓜スープ

(9月10日の給食)

名前に「冬」とあるけれど、7～9月の夏場に収穫される野菜です。

【材料(4人分)】

冬瓜	120g
にんじん	20g
たまねぎ	100g
生しいたけ	20g
はるさめ	20g
ねぎ	20g
チキンブイヨン	40g
中華スープストック	小さじ 1/6
塩	小さじ 1/5
黒こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
水	360ml

【作り方】

- ① 冬瓜は 1/4 に切って、わたと種をスプーンで取り除き、皮をむいて食べやすい大きさに切る。にんじん・たまねぎ・生しいたけは、せん切りにする。ねぎは、小口切りにする。
- ② はるさめは、下ゆでしておく。
- ③ 鍋にチキンブイヨン・水・にんじん・たまねぎを入れて火にかける。
- ④ 冬瓜を入れて煮る。
- ⑤ 煮えたら、調味料と②とねぎを加えて仕上げる。

❀ひと言メモ❀

岡山県瀬戸内市牛窓が冬瓜の産地として有名です。冬瓜に多く含まれるカリウムが、体内の余分なナトリウムの排泄を手助けし、塩分のとりすぎを調節してくれます。