

給食だより 9月



令和7年9月 大島中学校

9月の目標
生活のリズムを
整えよう

まだまだ暑い日が続いていますが、心としたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために

長い休みの後は、朝なかなか起きられなかったり、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。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も、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



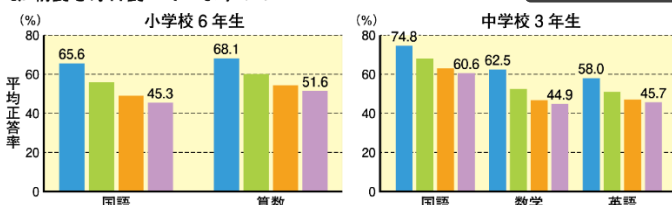
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

■ 食べている
■ どちらかといえば、食べている
■ あまり食べていない
■ 全く食べていない

Q. 朝食を毎日食べていますか？

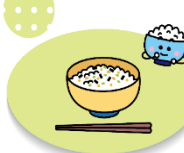


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。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！



おすすめの常備食材



熱中症に要注意！

部活動など運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。まだまだ暑い時期なので「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



9月の給食について

★ 旬の食材を積極的に料理に取り入れています。

なめこ汁、実だくさん汁、さつま汁、さんまフライ、いわしの生姜煮、じゃがいものみそ汁、ジャーマンポテト、鶏肉とさつまいものシチュー、梨 など

今月の減塩ポイント

～香辛料を活用しよう！～

唐辛子・こしょう・山椒などの香辛料は、ピリッとした辛みや風味が特徴で、上手に活用すると、塩やしょうゆなど、他の調味料の量を減らしても、物足りなさを感じず、おいしく減塩することができます。

味付けをする時は、これらの香辛料を先に加えて、味見をしながら塩やしょうゆなどを加えるようにしましょう。味がまったりやすくなり、調味料の使い過ぎを防ぐことができます。



☆辛みが減塩に効果的！

美味しく減塩♪
おいしく
美味しくレシビ

豚キムチ9/5(金)

<1人当たり>
エネルギー 191kcal
食塩相当量 1.0g

<作り方>

【材料】(4人分)

・豚肉 200g
・厚揚げ 80g
・白菜キムチ 60g
・キャベツ 100g
・玉ねぎ 160g
・ニラ 20g
・にんにく 3g (1片)
・ごま油 小さじ 1
・酒 大さじ 1/2
・砂糖 大さじ 1/2
・しょうゆ 小さじ 2
④・みそ 小さじ 1/2
・コチュジャン 少々
・みりん 小さじ 1
・片栗粉 小さじ 1
・水 小さじ 2

- ① 豚肉、厚揚げは食べやすい大きさに切る。キャベツは短冊切り、玉ねぎは角切り、にんにくはみじん切りにし、ニラは2～3cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、厚揚げを炒める。焼き色が付いたら、皿に取り出す。
- ③ ②で使用したフライパンでみじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ④ 次にキャベツ、玉ねぎを加え、火が通るまで炒め、④を加えて調味する。
- ⑤ キムチとニラを加えさっと炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 最後に厚揚げを加え、軽く炒めて仕上げる。

酸味や辛みを生かすことで、おいしく減塩することができます。
※キムチなどの漬物には、塩分が多く含まれていますので食べ過ぎには注意しましょう。