

9月給食だより

令和 8 年 8 月 2 8 日
北 区 立 明 桜 中 学 校
校 長 山 根 純
栄 養 士 金 子 亜 美

楽しい夏休みは過ごせましたか？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。夏休み中の夜ふかしや不規則な食事によって、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。まだまだ続く残暑に負けず、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。

ちょうよう

重陽の節句（9月9日）

菊や栗を飾ったり、食べたりすることで無病息災を祈る日です。日本で古くから縁が良いとされる陽（奇数）が重なる日で、最も大きな奇数の日のため「重陽」と呼ばれます。

- ・菊…邪気を払うとされている花。
- ・栗…旧暦では栗の収穫期。庶民の間では収穫祭として祝った。



給食では「菊花和え」という菊の花が入った和え物を提供します。

9月の給食目標：配膳をきちんとしよう

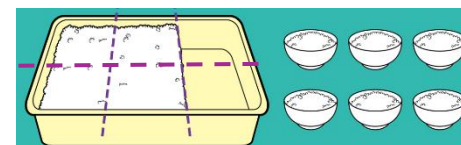
ポイント① 身だしなみ



給食当番 身だしなみ 3 原則

1. 帽子をかぶる
(髪の毛が食事に入らないように！)
2. マスクを着用する
(忘れた人は配膳中に喋らない)
3. 手をしっかり洗う

ポイント② 盛り付け



お米は 6 等分にして、1 班で 1 ブロックを盛りきると過不足なく配膳ができます。



汁物（シチューやスープ）は、初めに底からグルンと大きくかき混ぜてから配膳すると、具材が均等に分けられます。

ポイント③ 片付け

給食は食べて終わりではありません。

きれいに片づけをして、調理員さんに感謝の気持ちを表しましょう！



給食通信 感想紹介コーナー

★7/2 (1-3) ココア揚げパンおいしかったです！みんなも笑顔でほおばっていました。(2-2) ココア揚げパンが好きなのですごくうれしかったです。牛乳はあまり好きじゃないけどココア揚げパンと合うので挑戦して飲みました！(1-7) 今日みんなにココア揚げパンときな粉揚げパンどっちが好きか聞いたときな粉揚げパンが少しだけ多かったです。ココア揚げパンもおいしかったです。→この日の感想は全部ココア揚げパンについてだったくらい、とても人気でした！大きなパンでしたが残率率はたったの1.6%！たくさん食べてくれてありがとうございます😊

★7/7 (3-2) 今日はすべてのメニューが特別で、見た目も味も楽しめました！七夕ちらしは野菜がやわらかくて、あたたかい味がしました！ごちそうさまでした！！(3-4) 七夕らしいメニューでとてもテンションが上がりました！七夕ちらしとポンチに星が入っているのを見つけてうれしくなりました！→七夕ちらしには星形にくり抜いたにんじんを、星空ポンチには星形のナタデココを使用しました！想像以上に皆さんがよろこんでくれたので嬉しいです♪

★7/17 (1-4) 今日のカレーは夏野菜の甘みとカレーの辛さが合っていてとてもおいしかったです！スイカも甘かった！(2-1) 夏休み前最後の給食とてもおいしかったです！夏野菜カレーは風味が豊かでおいしかったです！海藻サラダもさっぱりしていておいしかったです！スイカも大好きなので、出してもらえて嬉しいです！！→夏休み前最後の給食は夏野菜カレーでした！一度野菜を揚げてからカレーに入れているので、野菜が苦手でも食べやすかったのではないかと思います♪スイカもとても甘くて、涼しくなるようなさわやかな味でしたね！