

きゅうしょくだより 9月 がつ 2026. 9 かみとんだちょうがっこうきゅうしょく 上富田町学校給食センター

『生活リズム』乱れていませんか？ せい かつ 『生活リズム』 みだ 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 あさ す かつ み なお 朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする はや お 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 あさ かなら た 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、くだもの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 い 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。



給食メニュー紹介 きゅうしょく しゅうかい 給食メニュー紹介

☆材料(4人分)☆ ざいりょう にんぶん ☆材料(4人分)☆

お米	320g
鶏ミンチ	240g
玉ねぎ	140g
たけのこ	40g
ピーマン	20g
赤ピーマン	16g
コーン	24g
おろしにんにく	0.8g
オイスターソース	大さじ1強
料理酒	8g
コンソメ	0.88g
トウバンジャン	0.2g
濃口しょうゆ	大さじ1弱
ごま油	小さじ1と1/2
三温糖	小さじ1強

☆作り方☆ つく かつ ☆作り方☆

- ①ご飯を炊く。
- ②具材はすべてみじん切りしておく。
- ③鶏ミンチを炒める。
- ④野菜を加えて、炒める。
- ⑤調味料 ④で味付けする。
- ⑥ごはんの上に盛り付けて完成！

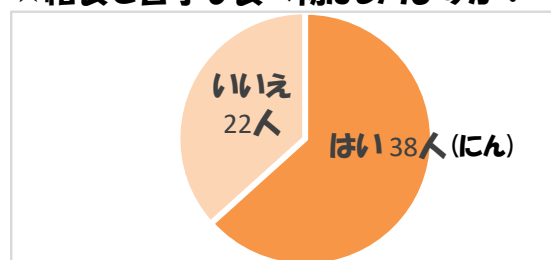
今日紹介するメニューは9月30日に登場する「ガパオライス」です。「ガパオ」はタイ語で「ホーリーバジル」というハーブの名前です。本場のタイでは、香り豊かなガパオを使った人気の家庭料理として親しまれています。お家で作るときは目玉焼きをのせると、より本場らしい味わいになりますよ～！



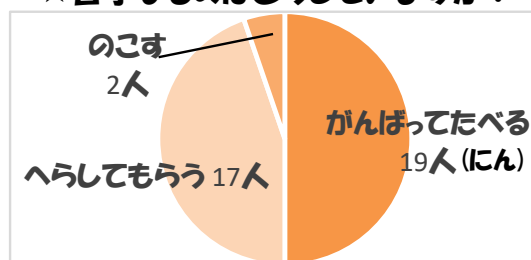
★きゅうしょくアンケートけっか★

いわだしょうがっこう ねんせい せんせい 岩田小学校3・4・5年生・先生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？ きゅうしょく にがて た もの ☆給食で苦手な食べ物がありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？ にがて ☆苦手なものはどうしていますか？



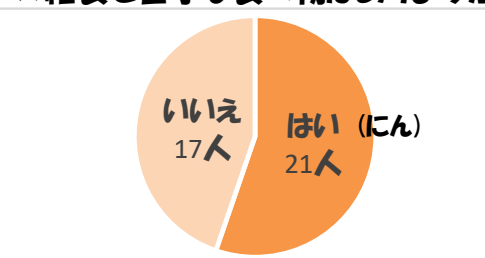
☆好きなメニューはなんですか？カレーライス、ゆかりキャベツが人気でした。

デザートは、タルトとクレーフが人気でした。

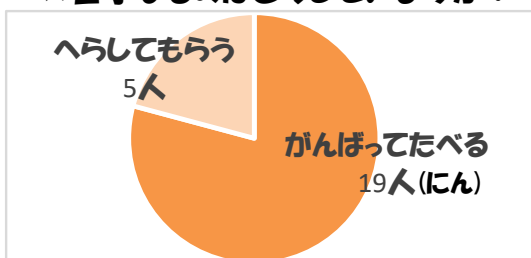


おかしょうがっこう ねんせい せんせい 岡小学校4・5年生・先生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？ きゅうしょく にがて た もの ☆給食で苦手な食べ物がありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？ にがて ☆苦手なものはどうしていますか？

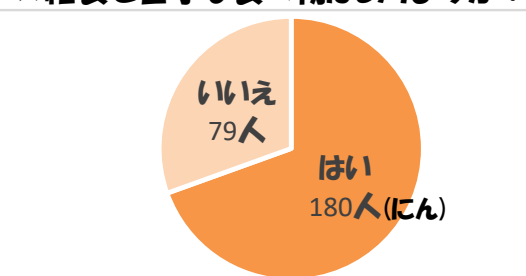


☆好きなメニューはなんですか？キムチチャーハン、わかめスープが人気でした。

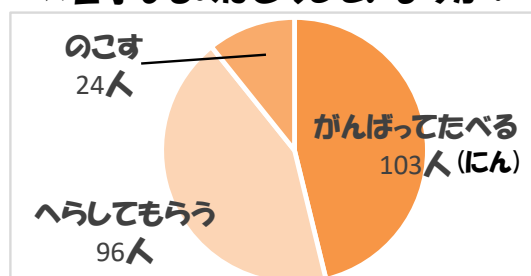
デザートは、ガトーショコラとクレーフが人気でした。

かみとんだちゅうがっこう ねんせい 上富田中学校1・2年生

☆給食で苦手な食べ物がありますか？ きゅうしょく にがて た もの ☆給食で苦手な食べ物がありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？ にがて ☆苦手なものはどうしていますか？



☆好きなメニューはなんですか？キムチチャーハン、鶏のから揚げが人気でした。

デザートは、フルーツ白玉、タルトが人気でした。