

令和8年



9月給食たより

No.497 発行:阿見町立学校給食センター

まだまだ暑い日も多い9月ですが、児童生徒のみなさんに、元気に学校生活を過ごしていただくため、栄養バランスのとれた、安全な学校給食をお届けできるよう努めてまいります。

生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り越えましょう。

『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



主菜



副菜



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がおすすです。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。

ちさんちしょう 地産地消 にとり組んでいます！

～夏の阿見町いっぱい献立(6月)～
ごはん 牛乳 鶏肉の新玉ねぎソース
阿見町産キャベツのごま和え
ズッキーニ入り野菜スープ(応募献立)



スープは応募していただいた献立です。阿見町産ズッキーニ、新玉ねぎが使われていてとてもおいしかったです。

みんなで考えよう！
学校給食レシピ募集
～あなたの考えたレシピが給食に登場するかも！～

テーマ 『地場産物(阿見町産の食材)を一品以上使用した料理』

対象 阿見町内の小・中学生(家族と一緒に考えてもOK)
募集期間 令和8年6月15日(月)～9月7日(月)

応募方法 1. 応募用紙にメニューと作り方を書く。
※応募用紙は、ホームページからダウンロードできます。
2. 給食センターに郵送かEメールか直接持参の方法で提出する。
(提出先) 住所:〒300-0331 稲敷郡阿見町阿見 527-2
Eメール:kyushokusenta-ofc@town.ami.lg.jp

注意事項 ●応募用紙に記載された個人情報は、同企画以外の用途で使用することはありません。
●採用されたレシピは、12月以降の給食に取り入れます。また、作り方や考案者の学校名、氏名等を、献立表や給食たより、ホームページで紹介いたします。
●応募用紙等は原則返却しません。

問い合わせ先 阿見町立学校給食センター TEL:029-887-1430 FAX:029-887-1421

締め切りはよいよいよ9月7日です。応募方法は、ホームページにてご確認ください。たくさんのご参加をお待ちしております！



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



朝ごはんはパワー全開!残暑をのりきろう



夏休みが明けて、再び学校生活が始まりました。暑さが残るなかで元気に授業を受けたり体を動かすには、毎朝の「朝ごはん」が欠かせません。

寝ている間に体の中のエネルギーは減ってしまうため、朝ごはんを食べないと、車でいう「ガソリン切れ」の状態で過ごすことになります。これでは集中力が続かず、ケガの原因にもなってしまいます。

エネルギーの源になるのは、ごはんやパンなどの「主食(炭水化物)」です。さらに、肉や卵、納豆などの「タンパク質」を組み合わせると、体温がしっかり上がって身体機能がスムーズに動き出します。

朝ごはんをきちんと食べて体温と運動スイッチを上げ、元気いっぱいに秋の身体づくりをスタートしましょう。ご家庭でも「主食+おかず」を意識した朝のスタートを応援してあげてくださいね。

茨城県立医療大学 瀬高 裕佳子