

2026年
9月

給食だより

御所市学校給食センター



2学期が始まりました!楽しい夏休みを過ごせましたか?年々夏の暑さが厳しくなり、9月になっても暑い日まだまだ続きます。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。休み中の夜更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。食欲がわからない人もいますが、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

(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

(くだもの)



牛乳・乳製品



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすいです!

自分の今のレベルに合わせて、朝食をレベルアップしてみよう!

★レベル1:調理ゼロ!すぐ食べられて、小学生でも準備できる!

バナナ・りんご・ヨーグルト・チーズ・ミニトマト

★レベル2:ワンアクション!のせるだけ

食パン+チーズ 白ご飯+納豆や鮭フレーク シリアル+牛乳

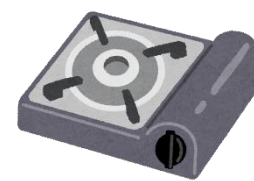
★レベル3:今の食事にプラス1品してみる

○前日の晩ごはんのおかずを少し残しておいて、朝ごはんに活用

○野菜は、カット済みのものや冷凍品を利用して時短!



水(1人1日3L)



カセットコンロ・ボンベ



米・パックご飯・

カップラーメン・乾麺など

主食(エネルギー・炭水化物)



レトルト食品・缶詰など

主菜(たんぱく質)



日持ちする野菜

乾物・野菜ジュース

インスタントみそ汁など

副菜・その他

給食センターからこんにちは!

給食センターでは、災害時や緊急時に備えて、備蓄食を2回分保管しています。災害などが起こると水道や電気、ガスなどのライフラインが止まったり、道路が通行止めになる可能性があります。その際に給食が全く提供できない状態にならないようにしています。また、備蓄食は賞味期限が近づくと使用し、買い足しをしています。(ローリングストック) 9月9日の給食は防災給食です。もしもの時にあわてることのないように備えましょう。



あじわいメモ~9月の献立~

食育の日(17日)

17日の「かぼちゃのみそ汁」の具材は、奈良県産や御所市産の野菜をたくさん使用する予定です。「鶏肉と宝楽ししとうの甘辛炒め」は、ごせブランドに認定されている野菜「宝楽ししとう」を取り入れています。地元でとれた旬の野菜を味わっていただきましょう!



歯の日(18日)

今月は「ごぼうチップス」に使用しているごぼうがかみごたえのある食材です。よくかむことで脳の血流がよくなり、記憶力や集中力がアップします。また、消化を助けて胃腸の負担を減らすだけでなく、満腹中枢が刺激されて食べすぎの予防にもつながります。



お月見献立(24日)

お月見(十五夜)は、1年で最も美しい満月を眺めながら、秋の収穫に感謝する伝統行事です。月見団子は、丸い団子を満月に見立て、感謝が月に届くよう高く積み上げます。ススキは、稲穂に似ているため、お米の豊作を願って神様の目印に飾ります。また、この時期に採れる里芋や栗をお供えします。給食では「里芋のみそ汁」「さつまいもごはんの具」「月見団子」が出ます!

