

9月 給食だより

令和7年9月 甘楽町学校給食センター

給食目標

朝食の役割について知ろう

まだまだ暑い日が続きます。長い休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前、お菓子やジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に朝ごはんを食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目が覚めたときに軽い空腹感があると、朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べ過ぎにつながる。



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが効果的といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

□毎日、朝ごはんを食べる。

□早起きをして、朝の光を浴びる。

□毎日、ほぼ決まった時間に起きる。

□1日3食を、決まった時間に食べる。

□日中は、できるだけたくさん光を浴びる。

□夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

□寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。

□寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

給食レシビ

9/30の献立です。

大阪・関西万博で甘楽町が国際交流する「ミクロネシア連邦」

ミクロネシアン・チキン



【中学校の給食量 4人分】

鶏もも肉 250g

たまねぎ 1/3個

にんにく 1かけ

レモン 1個

ビール 100mL

(給食では、酒 小さじ2)

しょうゆ 大さじ3

作り方

① たまねぎはすりおろし、にんにくはみじん切り（チューブは1cm程度）、レモンはしぼっておく。

② 鶏もも肉を①のレモンのしぼり汁に30分ほど漬け込む。

③ ボウルにたまねぎ、にんにく、ビール（酒）、しょうゆを入れてよく混ぜる。②の鶏肉を加えて、冷蔵庫で1時間程度漬けておく。

④ ③の肉を180度に熱したオーブンに入れ、焼き具合をみながら40分程度焼く。

※鶏肉の手羽先や手羽元でもおいしくいただけます！

9月の給食

*おはなし給食 テーマは「なし」

『なしとりきょうだい』日本のむかしばなし
出版社：ポプラ社 作：神沢 利子 絵：遠藤 てるよ

*味の旅

9/5 大韓民国

ごはん・牛乳・ヤンニャムチキン・韓国ナムル・トックスープ
ヤンニャムチキンは、揚げた鶏肉にコチュジャン、ケチャップ、ニンニク、砂糖などを合わせたタレをからめた料理です。トックスは、おもちゃで韓国のお正月に食べる伝統料理です。

9/30 ミクロネシア連邦

ミクロネシア連邦は、太平洋西部に位置する国で、607の島々から構成される連邦制国家です。甘楽町は、大阪・関西万博でミクロネシア連邦と国際交流しています。