

がつ
9月

きゅうしよく 給食だより



令和8年9月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝食を食べて、元気に登校しましょう。

朝食を食べて、3つのスイッチをONにしよう



体のスイッチ



朝食を食べることで、夜の間に消費したエネルギーや栄養素が補給され、元気に活動するための力になります。

頭のスイッチ



ご飯やパンなどに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されて脳のエネルギー源にもなり、勉強に集中できます。

おなかのスイッチ



朝食を食べると、胃や腸の働きが活発になり、排便が促されます。

朝食をおいしく食べるために



夕食を食べた後は、間食を控えましょう。朝起きた時、ちょうどおなかがついています。



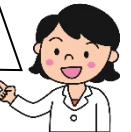
次の日の準備は、寝る前にしておきましょう。



早寝、早起きをしましょう。身支度をして、朝食のお手伝いをしましょう。



朝食を抜くと、エネルギーや栄養素が十分に補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど、心身の不調が起こることがあります。



ステップ1

まずは、何か食べよう

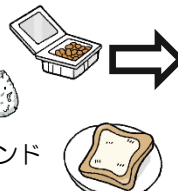
おにぎり パン シリアル
牛乳 くだもの など



ステップ2

少し手を加えてみよう

ご飯 なら・・・
卵かけご飯 納豆ご飯
鮭おにぎり など
パン なら・・・
チーズトースト ハムサンド
ホットドック など



ステップ3

栄養バランスを整えよう

主食・主菜・副菜をそろえよう

・ご飯 + 目玉焼き + みそ汁
・トースト + ウインナー + サラダ など



9月の給食から

◆まごわやさしい煮・・・A地区：15日(火)、B地区：18日(金)
敬老の日にちなんだ取り入れています。「まごわやさしい」とは、バランスのとれた食事を意識するための食材の覚え方で、日本の伝統的な食材の頭文字を組み合わせています。

ま ご わ や さ し い
まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも



◆月見汁・・・A地区、B地区：25日(金)

9月25日は十五夜です。さといもやしめじなど、秋に収穫される作物と、満月をイメージした白玉団子が入っています。

※イラスト引用：出典「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」(少年写真新聞社刊)「給食&食育イラスト素材集」(全国学校給食協会)「かわいいイラストカット集11000」(ナツメ社)

料理紹介 ～ユーリンチー～

＜材料(4人分)＞

鶏もも肉200g、酒6g、こしょう少々
でん粉50g、揚げ油適量
白ねぎ50g、
さとう12g、しょうゆ16g、酢18g、水8g、粉とうがらし少々

「ユーリンチー」は、子供たちに入賞のあるメニューです。



＜作り方＞

①鶏もも肉は一口サイズに切り、酒、こしょうをふり、下味をつける。
②①の鶏もも肉にでん粉をまぶして、油で揚げる。
③鍋に、みじん切りにした白ねぎと、②の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
④②の鶏もも肉に、③のたれをかける。
※今回は、鶏もも肉を使用していますが、むね肉やささみなどで作ってもおいしくできます。