



9月 給食だより



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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの

強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



お月見を楽しんでみませんか？

2024年の十五夜は9月17日です。

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。



給食のおすすめお月見レシピをご紹介します。



おすすめ給食レシピ

里芋ごはん

《材料：4人分》

一人当たり：エネルギー 300kcal、食塩相当量 0.4g

米……………2合
水……………370ml
(2合の線一大さじ4)
里芋……………中4個
鶏もも肉……………50g
油揚げ……………1枚
にんじん……………1/3本

調味料
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
みりん……………小さじ1
だしの素……………小さじ2弱

《作り方》

- ① 米を研ぎ、30分ほど浸水させる。
- ② 鶏もも肉、油揚げを一口大、にんじんを千切りにする。里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ③ 調味料をボールに入れて、②を和える。
- ④ 炊飯器にお米をセットし、水を計って入れる。もしくは、2合の線まで水を入れ、大さじ4杯分の水を出す。
- ⑤ 炊飯器に③をのせて炊く。
- ⑥ 炊きあがったらよく混ぜる。

※給食では、具を作って炊けたご飯に混ぜ合わせますが、一緒に炊くと、里芋がふっくらとするのでおすすめです。

2024年 9月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《暑さに負けない体を作ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015

FAX 66-1120

9月 予定献立表

日 曜	食育の視点	主 食	主 菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 1学年 2学年 3学年	中学校 1学年 2学年 3学年
2 月	心身の健康	ソフト麺	しゅうまい	中華サラダ	しょうゆラーメンの汁 白いミルクプリン	652 2.3	827 2.7
3 火	食の安全	こんご 昆布めし	ささみのレモン風味	に げた 煮浸し	なすのみそ汁	620 1.9	743 2.4
4 水	食の安全	むぎ 麦ごはん	ごま入りつくね	だいこん 大根サラダ	すまし汁	616 2.0	747 2.4
5 木	食の安全	むぎ 麦ごはん	た ち うお つ 太刀魚の漬け焼き	かぼちゃの煮物	とうがんじる 冬瓜汁	630 1.8	738 2.2
6 金	食の安全	えだまめ 枝豆ごはん	ちくわ いそ べ 竹輪の磯辺揚げ	キャベツの梅香和え	豚汁 のむヨーグルト	607 2.1	769 2.6
9 月	食の安全	むぎ 麦ごはん	ぶた 豚キムチ	はるなめ 春雨のサラダ	中華コーンスープ	641 1.9	789 2.3
10 火	食の安全	もち米入りごはん	さば 鯖のみそ煮	に 塩昆布和え	けんちん汁 焼きプリンタルト	689 1.9	768 2.1
11 水	食の安全	こめ こ 米粉コッペパン	ほそなが 細長ハンバーグ	さつままいもサラダ	ミネストローネ	652 2.7	786 3.3
12 木	食の安全	むぎ 麦ごはん	だいず こさめ 大豆と小魚の和え物	かいそう 海藻サラダ	なつめ 夏野菜カレー	650 2.3	839 3.0
13 金	食の安全	むぎ 玄米ごはん	とりにく から 鶏肉の唐揚げ	きんぴら 金平ごぼう	白みそ汁	652 1.9	779 2.3
17 火	お月見献立	な 菜めし	あつ 厚揚げのそぼろあんかけ	いんげんのごま和え	つき見汁 月見団子	639 1.9	760 2.4
18 水	食の安全	むぎ 麦ごはん	ぶた 豚とポテトのみそ和え	いす 磯和え	ためき汁	611 1.9	753 2.3
19 木	食の安全	むぎ 麦ごはん	あゆ しお や 鮎の塩焼き	はりはり和え	ひよし 日吉みそ汁 おはぎ	654 2.0	803 2.4
20 金	食の安全	みずなみ 瑞浪米ごはん スライスチーズ	タコライス (ミート)	タコライス (キャベツ)	アーサー汁	629 1.8	763 2.2
24 火	食の安全	むぎ 里芋ごはん	とうふ 豆腐ナゲット	おかか和え	さけに わん 沢煮鮭 冷凍パイン	626 1.7	776 2.4
25 水	食の安全	くろ 黒コッペパン	とりにく 鶏肉のマスタード焼き	ごぼうのサラダ	オニオンスープ	637 2.6	781 3.3
26 木	食の安全	むぎ 麦ごはん	みずなみ 瑞浪ポークの生姜焼き	ひじきの煮付け	なめこのみそ汁	634 1.7	781 2.3
27 金	食の安全	みずなみ 瑞浪米ごはん	かつおの竜田揚げ	切干大根の煮付け	かき玉汁	619 1.6	748 2.1
30 月	食の安全	ソフト麺	ミートソース	イタリアンサラダ	チョコタフィー	687 1.4	883 1.8

10月 始めの予定献立表

1 火	食の安全	もち米入りごはん	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	こうや 豆腐の煮物	じゃがいものみそ汁	りんご	642 1.9	758 2.5
2 水	食の安全	むぎ 麦ごはん	さば しお や 鯖の塩焼き	炊き合わせ	とろろ昆布汁		632 1.4	759 1.6

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「地産地消」です。
今月の食育の日は、日吉みそを使った日吉みそ汁と岐阜県の川で採れる鮎の塩焼きです。給食を通して、岐阜県や瑞浪市のことを沢山知ってもらえたら嬉しいです。



食育の視点のマークの説明



食事の重要性

食事をすることは楽しく
心を豊かにしてくれることを感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、
興味をもって食べる



食品を選択する能力

知識や情報をもとに、
自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の
仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食を通して、協力し
人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさを
知り、大切にする

#瑞浪市 #給食センター

検索

学校給食センターでは毎日の給食写真を
Instagramに掲載しています。



※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※※は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※※は委託麦ごはんです。