



スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



今月の食育目標

朝ごはんをしっかりと食べよう

健康やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、気力や体力、学習意欲の低下につながります。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



朝食で3つのスイッチオン



頭のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。

体のスイッチ



朝食を食べることで、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素が補給されます。また、体温を上昇させ、元気に活動できるようになります。

おなかのスイッチ



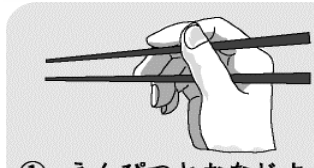
胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。朝から排便することで、体もスッキリ過ごせるようになります。

「重陽の節句」を知っていますか？

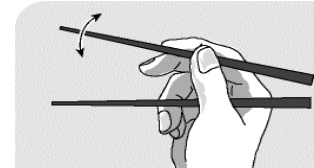


9月9日は五節句の1つである「重陽の節句」です。菊が美しく咲く時期で、菊は邪気をはらい長寿の効能があると信じられていたこともあり、「菊の節句」ともよばれていました。菊を見ながら飲む「菊酒」や、菊料理にも蒸した菊の花びらを使用していました。また、重陽の節句は作物の収穫時期と重なるため「栗の節句」ともよばれ、「栗ご飯」を食べてお祝いをしていました。給食には「栗ご飯」が登場します！伝統ある行事を子どもたちにも伝えていきたいですね。

おはしがじょうずにもてるかな？



① えんぴつとおなじように、1ぼんもってみます。そのしたに、もう1ぼんはさんでみましょう。



② ひとさしゆびとなかゆびでうごかしてみましょう。

おはしが正しく持てると、食事がおいしく、しっかりと食べられるようになります。毎日の積み重ねが大切です。家庭でも正しく持てるように練習しましょう。



かんたんレシピ



かぼちゃとベーコンのマヨネーズ焼き

【材料（4人分）】

- ・かぼちゃ・・・1/4個
- ・ベーコン・・・2枚
- ・マヨネーズ・・・小さじ2

【作り方】①かぼちゃを1cmほどのサイコロに切る。

②ベーコンを1cmの短冊切りにする。

③耐熱皿に①②を入れ、マヨネーズをかける。ラップをして、レンジで500W、約4分加熱する。（かぼちゃの固さにより、追加で加熱してください。）

ちくわのきゅうり詰め

【材料（4人分）】

- ・焼き竹輪・・・2本
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・塩・・・少々

【作り方】①きゅうりを縦1/4に切り、塩をふる。

②竹輪の輪にきゅうりを入れ、4等分に切る。

*きゅうりのかわりにチーズをいれてもおいしいです！

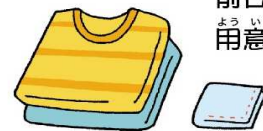
早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ています。夜に浴びると眠れなくなるので、寝る2時間前までは電源を切るなどして、見ないようにしましょう。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕を持つことができます。

今月の
地場野菜

近江八幡市産・・・きゅうり、青ねぎ
滋賀県産・・・たまねぎ、こまつな、なす

給食レシピ



らくらくレシピ

