

2025年

9月

スクールランチ

～はくむ・つなぐ 近江八幡市学校給食～

近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



こんげつ しょういくむくひょう

今月の食育目標

朝ごはんをしっかり食べよう

2学期がスタートしました。

「早寝・早起き・あさしどう」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

☆ 朝ごはん で 3つのスイッチオン!! ☆

1. 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。



ごはん



パン



シリアル

2. 体のスイッチ



寝ている間に低下した体温を上昇させ、体が目覚め、活動しやすい状態になります。



たまご



肉



魚



大豆製品



牛乳



ヨーグルト

3. おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、胃や腸が活動しはじめて、排便しやすくなります。



野菜



くだもの

☆ 朝ごはん ステップアップ1・2・3 ☆

① 主食



② 主食+1品



③ 主食+2品



朝ごはんは主食だけ食べている場合は、肉や卵などのおかずや、野菜のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう

9月1日は
防災の日



給食センターでは、非常時に備えてレトルト食品を備蓄しています。賞味期限に合わせて、防災教育の一環として給食に提供しています。

9月11日の「レトルトカレー」は、備蓄の非常食を使用します。

近江八幡市の特産品「丁字麩」

丁字麩は、四角い形をした麩です。丁字麩は、近江商人が全国を歩いて商売するときに、持ち運びやすいよう四角い形になったといわれています。丁字麩の表面にある線の模様は、近江八幡市の街並みをイメージして入れられたといわれています。



～今日から減塩！ちょっとずつ～

★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性7.5g未満 成人女性6.5g未満 小学生6g未満 中学生6.5g未満



くらべてみよう！ おやつ塩分

ポテトチップス
1/3袋(20g)



えんぶん
塩分 0.5g

せんべい
1枚(23g)



えんぶん
塩分 0.4g

みたらしだんご
1本(60g)



えんぶん
塩分 0.4g

チーズケーキ
1個(110g)



えんぶん
塩分 0.5g

甘いおかしにも塩分が含まれています。栄養成分表示を見て確かめてみましょう。

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシピ とれ肉とれんこんの甘辛揚げ

甘辛味で、ごはんが進むおかずです。れんこんを、ごぼうやさつまいもに代えてもおいしいです。

給食レシピ

らくらくレシピ



詳しくはホームページをご覧ください。
スマートフォンからもご覧いただけます。

広報「おみはちまん」9月号にも掲載されています！