

# 給食だより 9月

令和8年9月

学校

## 9月の目標 生活のリズムを 整えよう

長い夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。まだまだ残暑厳しい日が続いています。引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。また、9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を過ごすためにも、3食の食事をしっかり摂り、早寝・早起きを心がけ規則正しい生活を送りましょう。



## 「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、体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。毎日を元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

### 朝の過ごし方を見直してみよう

#### ① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

#### ② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



#### ③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



### 食の備えを見直しましょう

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。

### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。きぬかつぎ



## 熱中症に要注意！

部活動など運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。まだまだ暑い時期なので「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



### 9月の給食について

★旬の食材を積極的に料理に取り入れています。

秋なすのみそ汁、いわしのしょうが煮、スイートポテトトースト、かつおとじゃがいもの香味あえ、さんまのカレーパン粉焼き など

★十五夜にちなんだ料理を取り入れています。

お月見汁、お月見ゼリー

今月の  
減塩ポイント

### ～香辛料の辛味を活用しよう！～

唐辛子・こしょう・山椒などの香辛料は、ピリツとした辛みや風味が特徴で、脳や味覚を刺激し、薄味の料理でも物足りなさをカバーし満足感を得ることができます。

味付けをする時は、これらの香辛料を先に加えて、味見をしながら塩やしょうゆなどを加えるようにしましょう。味がまとまりやすくなり、調味料の使い過ぎを防ぐことができます。



★辛みが  
減塩に効果的！

## ピリ辛チキンサラダ

<1人当たり>  
エネルギー 91kcal  
食塩相当量 0.9g

### 【材料】(4人分)

・サラダチキン 60g  
・キャベツ 120g  
・小松菜 60g  
・人参 25g  
・乾燥わかめ 3g  
・しょうが 1g (すり2cm)  
・にんにく 1g (すり2cm)  
・しょうゆ 大さじ1/2  
・豆板醤 少々  
・白すりごま 大さじ1  
・白練ごま 小さじ1  
・サラダ油 大さじ1弱  
④・酢 大さじ1弱  
・砂糖 少々  
・塩 少々  
・こしょう 少々

### <作り方>

- ① キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、人参は千切りにする。
- ② ①で切った野菜をそれぞれ茹でて冷まし、水分をよく切る。  
※電子レンジで加熱する場合は500wで約2分  
わかめも同様に茹でて戻し、冷ましておく。  
※乾燥わかめは戻すと約10～12倍に増えます。
- ③ みじん切りにしたしょうが、にんにく、しょうゆ、豆板醤を合わせて加熱し、冷ましておく。そこに②の材料を加えて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ③のピリ辛チキンと野菜、わかめをドレッシングで和える。

※サラダチキンは鶏ささみや鶏胸肉を茹でたものでも代用できます！