



そだちざかり

8・9月給食だより

令和8年9月1日

越前町学校給食センター

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になっていませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

「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、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 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。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、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。食欲がわからない人もいると思いますが、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。



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。



★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。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(たまご・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

(くだもの)



牛乳・乳製品



なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



9月1日は

防災の日

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とうまくいきます。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。



目指せ



「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、
はしの持ち方や使い方がと
ても重要です。正しい持ち
方を確認し、使い方を見直
してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指
の間の長さの
1.5倍が目安。

★成長に合わせて、
使いやすいものに
変えましょう。

自分専用のはし
を持ち、はしだけ
で食事をするの
は日本だけの習
慣です。



はしの持ち方

① えんぴつと同じよう
に、親指・人差し指・
中指で1本のはし
を持つ。



② 数字の「1」を書くよ
うに、上下に動かす。



はしの
動かし方を
練習しよう！

③ もう1本のはしを、
親指の付け根から、
中指と薬指の間に
通す。



④ 上のはしを動かし、はし先
を閉じたり開いたりして、
食べ物をはさみます。



下のはしは
動かしません。

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれ
ませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。



ジュナナ献立 9月28日

この日の「ソイ・インディアンポテト」は「大豆ミート」といって大豆を
加工してお肉のようにしたものを使っています。大豆ミートは、たんぱく質や
食物繊維が豊富です。人口増加による食糧不足が予想されるなか、
大豆ミートは環境に優しい代替肉の一つとして注目されています。

2 飢餓を
ゼロに



茶めし

☆作ってみましょう☆

<材料(約5人分)>

米	250g
もち米	50g(米ともち米合わせて2合)
豆入番茶	2g
水	380ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	7.5ml
炒り大豆	25g

福井県の郷土料理、茶めしは、報恩講や法事などで出されることもある
ごちそうの一つです。
茶めしは、奈良の東大寺・興福寺などで始められた「なら茶めし」が発祥
とされています。



<作り方>

- ① 豆入り番茶は事前に煮出して冷ましておく。
- ② もち米は前日から浸水する。
- ③ 米、②のもち米、①の豆入番茶、しょうゆ、酒を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったごはんに炒り大豆を混ぜてできあがり。