



長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートします。9月はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。1日3食の栄養バランスが整った食事を心がけ、2学期を元気に過ごしましょう。



1日のスタートは朝ごはんから!

朝食を食べると良いことがいっぱい

◎体のリズムを整える

朝食は、1日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。朝食を食べないと、頭も身体もボーっとしたまま過ごすことになり、体のリズムが崩れます。毎朝、決まった時間に食べるように心がけましょう。

◎体温を上げる

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させるとともに、脳を活性化し、やる気と集中力がアップします。

◎脳と体にエネルギーを補給する

朝食でごはんやパン等に含まれるブドウ糖をしっかり補うことで、脳と体が目覚め活発に活動できます。

◎便秘を促す

朝食を食べることで、腸が刺激され、排便しやすくなります。



☆おいしく朝ごはんを食べるポイント☆

①夜遅くまで間食しない!

夜遅くにご飯やおやつを食べてしまうと、朝起きた時にお腹が空いていないので朝ごはんを食べることができません。寝る3~4時間前には食事を終えるようにしましょう。

②早寝、早起きをする!

起きてから30分程度たってから胃は動き出すので、朝ごはんを食べる30分前に起きて体を目覚めさせる必要があります。そのためには早く寝る習慣をつけましょう。

③太陽の光を浴びる!

朝の太陽の光には体内リズムを整える働きがあります。体内時計が乱れると体調不良や食欲不振の原因になります。毎日同じ時間に食事することが大切です。

~9月1日は防災の日~

9月1日は防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



《防災の日献立》

令和6年1月1日に能登半島地震が発生しました。今もなお復旧・復興に向けて歩みを進めています。能登を応援する気持ちを込めて、給食では奥能登の海水から作られた塩を振りかけたフライドチキンを取り入れました。

また、珠洲市では伝統的な「揚げ浜式製塩法」で作られている塩があります。500年以上前から継承されてきた「塩田」と呼ばれる砂が敷き詰められた場所に海水を汲み揚げる技法で、今でもこの製法で塩を作り続けているのは珠洲市の数件だけです。

ふるさと給食

かもり



かもりは「冬瓜」の仲間で、7月終わりから9月にかけて小松市、加賀市で作られています。40~50cmほどの丸いりんご型をしており、表面にある白いぶ毛はさわるとチクチクします。今月は「かもりの中華スープ」で提供します。

9月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
	1日 なすとトマトのミートスパゲティ (パン皿) バターロール(おかず皿) タルタルサラダ 	2日 梨 ごはん ごはんに具をかけます そばろ寿司 すまし汁 	3日 防災の日献立 コールスローサラダ 能登しおフライドチキン 青のり味2個 具だくさん スープ ミルクロール 	4日 豚肉と切干大根の炒めもの フローズン レモンヨーグルト さばのたつた揚げ ごはん かもりの 中華スープ
7日 もやしとニラの炒めもの 枝豆シューマイ2個 ごはん うずら卵の 中華味噌煮 	8日 小松菜のソテー 煮込みハンバーグ 米粉の クラムチャウダー バターロール 	9日 キャベツのソース炒め ししゃもフライ2個 ごはん 江戸っ子煮 	10日 れんこんサラダ あじの色付け ごはん 豚汁 	11日 ごはん カレーライス フルーツゼリー和え
14日 チョレギサラダ ヤンニョムチキン2個 ごはん 春雨 スープ 	15日 焼きそば(パン皿) ボークウインター2本 ミルクロール(おかず皿) ブロッコリー サラダ 	16日 大豆と小魚のごまからめ ヨーグルト ごはん 肉じゃが 	17日 小松菜のベンネソテー 鮭のから揚げ たまご スープ バターロール 	18日 もりつけ方 ①ごはんの上にキャベツの サラダをのせる。 ②キャベツの上にひき肉を のせる。 小松とまとの タコライス もずく スープ
21日 敬老の日 	22日 国民の休日 	23日 秋分の日 	24日 お月見 ゼリー わかめ ごはん お魚団子汁 	25日 ひじきの炒め煮 出し巻き卵 ごはん 鶏すき
28日 豚肉と野菜のオイスター炒め ごはん 卵とじ 	29日 白身魚のケチャップからめ チーズ 米粉バターパン ミートボール スープ 	30日 れんこんきんぴら ちくわのカレー揚げ2個 ごはん 小松うどん (ちゃんこ) 	今月の目標 運動と食事について知ろう	