9月 給食だより



飲み水や食べ物など備蓄品を点検しよう！

令和8年度
甘楽町学校給食センター
（☎0274−74−5072）

「生活リズム」乱れていませんか？





長い休みが明けて、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せんか。休み中の夜ふかしや不規則な食事の時間などが原因で、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。暑い夏の疲れも出てくるころです。残暑にも負けずにすごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを見直して、体の調子を整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう



❶早起きする

家を出る1時間から1時間30分前には起きて、出かける準備を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきりと目が覚めて、体のリズムが整いやすくなります。



❷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。朝ごはんを食べる習慣がない人や、食欲がわかない人は、くだものやスープなどの食べやすいものから取り入れてみましょう。

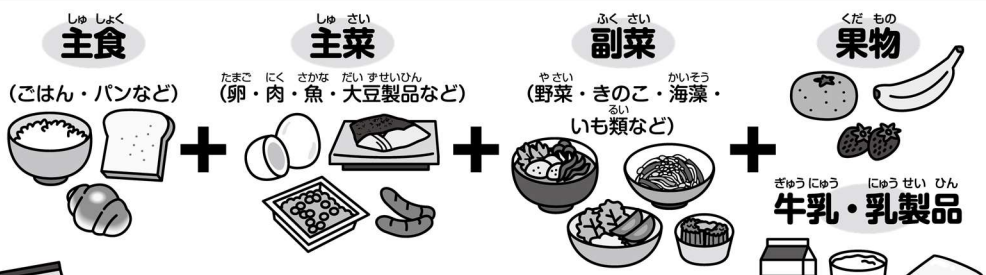


❸トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながって、1日をすっきりスタートすることができます。朝ごはんをしっかり食べると、腸の働きがうながされて、便が出やすくなります。



★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。





何かといそがしい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。
カット済みの野菜や冷凍品などを利用すると便利です。

9月は**健康増進普及月間**です。

「生活習慣病」にならないために、食事・運動・睡眠の毎日の生活習慣を見直しましょう！



十五夜とは、昔のこよみで8月15日の夜のことです（現在のこよみでは9月～10月初旬）。
「中秋の名月」とも言い、1年でもっとも月がきれいに見えることから、月をながめる**お月見**の風習があります。
収穫したばかりの**いも**や**野菜**や**くだもの**などをお供えして、収穫に感謝する意味もあります。



十五夜と行事食

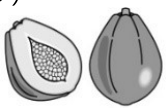
≪25日(金)十五夜こんだて≫

30日(水) 味の旅 ～フィリピン～

主菜：シシグ（ごはんにそえて食べる肉料理）
副菜：ピナクベット（季節の野菜の煮物）
汁もの：ティノーラ（**青パパイア**のスープ）

パパイア

長岡ファームさんの「青パパイア」登場！



温かい地域で育つパパイアは、茎が太く大きくなるため木のように見えますが、実は草の仲間です。果実が熟す前に収穫した緑色の「青パパイア」と、オレンジ色に熟した「完熟パパイア」があります。青パパイアは、さっぱりとした味とシャキシャキした食感が特徴で、炒め物やサラダなどで野菜として食べられます。青パパイアには、たんぱく質の消化を助ける酵素「パパイン」が多くふくまれています。



給食物資の寄付をいただきました。『ララクラッシュ』

株式会社マンナンライフ様より、ララクラッシュ（ぶどう）をいただきました。11日に使用します。

「ありがとうございます」

