

9月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2026年9月

「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。



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

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。冷凍野菜などがあると便利です。

◎ 朝ごはんにもおすすめの給食レシピ

きゅうりとたくあんのツナマヨネーズ和え

(材料と分量) 4～5人分

きゅうり 1本
もみ塩 少々
たくあん 30g
ツナ 70g
マヨネーズ 大さじ2

(給食はたまごを使っていないマヨネーズを使用しています。)

しょうゆ 少々

(作り方)

①きゅうりは薄い輪切りにし塩少々でもんでおく。たくあんは細切りにする。

②水気を絞ったきゅうりとたくあん、ツナをマヨネーズとしょうゆで和えてできあがりです。

おにぎりの具にしてもおいしいですよ。

ミックスポテト

(材料と分量) 3～4人分

じゃがいも 1こ(中位) ペーコンやハム等 15g
ホールコーン 大さじ2 油 小さじ1
むき枝豆 大さじ1 マーガリンかバター 小さじ1
ベーコンやハム、ウィンナー 塩こしょう 少々

(作り方)

①じゃが芋は角切りにし、加熱する。(ゆでる、電子レンジ)

②油とマーガリンでベーコン、コーン、枝豆を炒め、塩こしょうで調味して、火を止める。

③②に加熱したじゃが芋を混ぜてできあがりです。

チーズや卵とパンにはさんで食べるのもおすすめです。



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うたり、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で安心です。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。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでも
アクセスできます！

