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。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

❶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。

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。食欲がわか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。

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。

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。
冷凍野菜などはあると便利です。

◎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
しょうゆ	少々

（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。）

おにぎりの具にしてもおいしいですよ。

（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。

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)	ベーコンやハム等	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ったり、お店で商品が買えなくなってしまったりして、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、アクセスしてみて下さい。

QRコードでもアクセスできます！