

9月給食だより

令和8年 あま市学校給食センター



長い夏休みが終わり、9月の給食が始まります。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。早起きをして朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。毎日欠かさず食べる習慣がつくといいですね。

朝ごはんを食べて 元気に過ごそう！



朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す



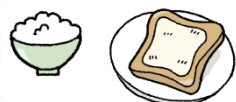
朝ごはんを摂ることで、睡眠中に低下した体温を上昇させ、代謝を活性化させる効果があります。また、脳の主要なエネルギー源であるブドウ糖を補給することで、午前中の授業における集中力や記憶力の向上につながります。さらに、よく噛むことによって脳への血流が促進され、覚醒度が高まるほか、胃腸の運動が活発になることで、排便リズムを整えることにつながります。

朝ごはんから

主食・主菜・副菜・汁物/飲み物をそろえよう

①主食

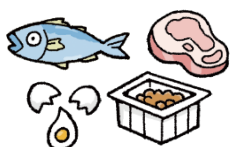
エネルギーのもと



ご飯・パン・
めん類など

②主菜

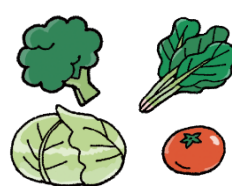
筋肉や血のもと



肉・魚・卵・
豆・豆製品など

③副菜

体の調子を整える



野菜・果物など

④汁物/飲み物



みそ汁・スープ・
牛乳など

全国郷土料理の日「岐阜県」

9月30日(水)



コロコロ

五平もち



：米をつぶしたものを串に巻きつけ、たれをつけて焼いた郷土料理です。江戸時代中期、木こりたちが木材の伐採で出た木の切れ端に飯を握りつけて、たき火で焼き、みそやしょうゆをつけて食べたのが始まりと言われています。給食では丸い団子にしょうゆベースのたれがかけてあります。

アジパラ応援献立「ウズベキスタン」



9月8日(火)

プロフ(ごはん)

牛乳

シャシリク

シュルヴァ

今月のアジパラ応援献立は、ウズベキスタンの料理です。プロフは肉や野菜の旨味を米にたっぷりと吸わせて炊き上げる伝統的な炊き込みご飯で、日本の「ピラフ」の語源とも言われています。シャシリクは、「肉の串焼き料理」のことで、給食では鶏肉を串なして焼きます。シュルヴァは、肉と野菜がゴロゴロ入った伝統的な具だくさんスープです。ウズベキスタンの食文化を感じてみよう。

ウズベキスタン



給食レシピ



あじのトマトソース

保護者の方へ



材料(4人分)

あじフライ.....4枚
揚げ油.....適量
トマト缶.....50g
ケチャップ.....大さじ1
ウスターソース.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
塩・こしょう.....少々
片栗粉.....小さじ1/2

作り方

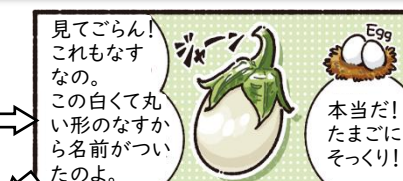
- ① 揚げ油を170~180℃まで温めてから、あじフライをきつね色になるまで色よく揚げて油をきっておく。
- ② 鍋にAを入れ、中火でひと煮立ちさせる。
- ③ ②に水で溶いた片栗粉を入れ、少しとろみがつくまで煮る。
- ④ 皿にあじフライを並べて③のトマトソースをかける。

何と読む？

鯖



なすの名前



ナス：英語で「eggplant」