

スクールランチ 9月



夏休みは楽しく過ごせましたか？ 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はありませんか？ 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。

「生活リズム」乱れていませんか？



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。食欲がわから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。



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。

小笠の食生活を考えよう

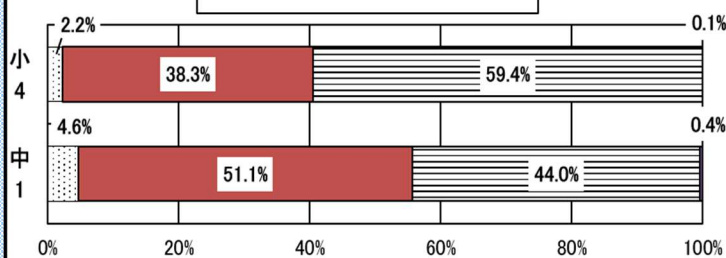


9月「朝食の時間を親子時間に」



食べている時間はどれくらいでしたか

□1～4分 ■5～9分 □10分以上 ■無回答



小笠地区学校保健会 令和8年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 保護者2774名回答)

朝食は、“何を食べるか”と同じくらい“誰と食べるか”も大切です。できる日は、短時間でも親子で同じ食卓に座り、子どもの朝の様子を見守る時間にしてみましょう。

安心して食べられることで、朝からの元気や集中力が育ちます。

給食人気 メニュー

【きゅうりのひたひた】（4人分）

【材料】

- ・きゅうり 2本
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・一味唐辛子 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・かつお節 2g

【作り方】

- ①きゅうりは1cmの輪切りに切る。
- ②調味料を合わせて混ぜておく。
- ③きゅうりはさっとボイルして水冷し、冷やしておく。
- ④きゅうりを②の調味料につけておく。
- ⑤食べる直前にかつお節を和える。

※キャベツや子メロンなど、きゅうり以外の野菜で作っても、おいしいです。

給食を知る！

ワクワク探検ツアー

8月3日（月）、御前崎市学校給食センターで「ワクワク探検ツアー」が行われました。

市内の小学生の親子 24組 61名にご参加いただきました。当日は、衛生的な施設の見学や大きな釜での調理体験を行い、学校給食がどのように作られているか、学校給食への理解を深める機会になりました。ご参加ありがとうございました。

