

給食だより～元気～9月

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。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

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや、冷凍品を利用すると便利です。

9月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・のり・わかめ・にんにく・とうがん・ねぎ・きゅうり・なす・かぼちゃ・ピーマン・小松菜・もやし・チンゲン菜・モロヘイヤ・生しいたけ・シャインマスカット・菜の花オイル

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、9月詳細をご覧ください。）



今月の「いがスマイル給食」

9/4(金) 米・にんにく・生しいたけ

9/8(火) 米・豚肉・にんにく・ピーマン・シャインマスカット

9/28(月) 米・牛肉・にんにく・きゅうり



給食試食会が行われました😊

・6月25日（木）主催：壬生野小学校

・7月3日（金）主催：府中小学校



白ごはん
牛乳
ちくわのパン粉焼き
さやいんげんの白みそ和え
ひじきの炒り煮



伊賀牛しぐれごはん
牛乳
モロヘイヤのおかかあえ
じゃがいものみそ汁

- ・おいしかったし、6年生の量でお腹がいっぱいになりました。
- ・子どもたちが食べている給食の事を知ることができて、安心に繋がりました。
- ・子どもたちのことをすごく考えてくれていることに感動しました。（参加者アンケートより）

給食センターに

見学に来てくれました😊

6月30日（火）

中瀬小学校

5年生のみなさん



伊賀市は令和5年度より給食費が無償となっています。これは、家庭での食育の推進を目的としています。子どもたちの食が大人になってからの心と体をつくれます。大切な子どもたちの未来のために、まずは食べることから朝ごはんをパワーアップさせていきましょう！