

# 9月 給食だより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

## 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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。わたしたちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることが、生活リズムを整えるために大切なことです。朝ごはんを食べると、排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができますよ。

### 生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

### 9月1日 防災の日

## 「もしもの時」に備えましょう

### 家庭で備えておきたいもの

#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

#### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

#### 備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

買い足す → 食べる

月	火	水	木	金
<h2>地場産物～はたがなる大根～</h2> <p>8月から『はたがなる大根』の収穫が始まり、9月の給食にも登場します。標高1,000mの畑ヶ平高原は、夏の気温が平地に比べて5度くらい低く、昼夜の気温差も大きいので、甘みのもとになる糖類をたくさん含んだ大根が育ちます。やわらかくてきめの細かい、おいしい大根です。</p>				
4	5	6	7	8
牛乳 カツオの眠れるバーガー (パンズパン カツオフライ) ゆで野菜 ポークビーンズ 【睡眠の質 向上メニュー】	牛乳 ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め きゅうりのナムル 畑ヶ平大根のスープ	牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き カラフルピーマン 根菜汁	牛乳 麦ごはん マーボー大根 棒々鶏サラダ りんご 【カミカミメニュー】	牛乳 1 牛乳 麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ プリン 【夢中 希望献立】
11	12	13	14	15
牛乳 カレーうどん 豆腐のまさご揚げ フルーツヨーグルト	牛乳 ごはん なすのミートグラタン イタリアンサラダ ココロ野菜スープ	牛乳 ごはん 五目玉子焼き しらたきの中華サラダ キムチスープ 【カミカミメニュー】	牛乳 わかめごはん カレーのから揚げ 小松菜の梅和え なめこ汁 冷凍パイン 【温小 希望献立】	牛乳 ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ひじきのマリネ じゃがいものポターージュ
18	19	20	21	22
敬老の日 ごはんと手作りコロッケ 湯葉のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ごはん 手づくりコロッケ 湯葉のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ごはん トビウオのレモンペッパー焼き 野菜の五目和え 冬瓜のスープ煮	牛乳 ごはん 鶏肉とポテトの揚げがらめ 青菜とちくわの和え物 畑ヶ平大根のおろし汁	牛乳 夏野菜ハヤシライス (麦ごはん) 畑ヶ平大根のごまドレッシング 新温泉町産二十世紀梨 【カミカミメニュー】
25	26	27	28	29
牛乳 きのこのクリームパスタ カレーメンチカツ 三尾産わかめのサラダ	牛乳 ごはん サバのみりん干し もやしのしそ和え 畑ヶ平大根のそぼろ煮	牛乳 ごはん 酢豚 チンゲン菜の和え物 もずくスープ	牛乳 名月めし ホキの黄金焼き きゅうりの酢の物 月見だんご汁 【お月見献立】	牛乳 ごはん 鶏肉のくるみみそ焼き ピーマンのごま昆布和え 沢煮椀

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)