

令和8年度



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。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

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、くだもの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



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



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こと、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。



月	火	水	木	金
11日の二十世紀梨 は、但馬を代表する産地である、新温泉町竹田で作られたものです。 	1 牛乳 わかめごはん からあげ さつまいもと薬のタルト ブロッコリーサラダ アルファベットスープ 【夢中希望献立】	2 牛乳 ごはん 浜坂ちくわのグラタン ひじきサラダ 畑々平太根のみそ汁 【ふるさとメニュー】	3 牛乳 ごはん 厚揚げのカレー炒め ピリ辛大根 肉団子のスープ	4 牛乳 ごはん さわらの竜田揚げ フジッコの昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁
7 牛乳 きのこのクリームパスタ かぼちゃのひき肉フライ マリネ風サラダ 	8 牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き 小松菜のおひたし 根菜のみそ汁	9 牛乳 ごはん 魚のピザ焼き ビーンズサラダ コロコロ野菜のスープ	10 牛乳 ごはん 豚肉とねぎのみそ炒め 大根ともやしのナムル 豆腐の中華スープ	11 牛乳 ごはん チキンカレー こんにゃくサラダ 新温泉町産二十世紀梨 【ふるさとメニュー】
14 牛乳 ハニーレモントースト 鶏肉のさっぱり煮 枝豆サラダ ポトフ 	15 牛乳 ごはん 鮭の南蛮漬け いそべ和え 冬瓜のみそ汁	16 牛乳 ごはん もちアイス 野菜のたっぷりオムレツ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁 【温小希望献立】	17 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	18 牛乳 ごはん ホキの黄金焼き 大根のごまドレサラダ かぼちゃのみそ汁
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 牛乳 黒糖ロール チキンカツ グリーンサラダ ポークビーンズ	25 牛乳 名月めし サワらの三味焼き 小松菜の土佐酢和え かきたま汁 お月見デザート 【十五夜メニュー】
28 牛乳 かやくうどん ヤマトイカのかき揚げ キャベツの梅和え 【ふるさとメニュー】	29 牛乳 ごはん サバの香味焼き 湯葉の和え物 畑々平太根のとほう煮	30 牛乳 ごはん 鶏とさつまいもの甘酢あん 茎わかめのサラダ 春雨スープ	《ヤマトイカをいただきます》 はまきかき揚げようどうくみあい せんしゆしき はまきかきせんそび 浜坂漁業協同組合の船主組織『浜坂機船底引き あみきようかい 網協会』より、「ヤマトイカ」をいただきます。 す。やわらかい身が特徴のイカです。 	

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)