

9月 給食だより



令和8年9月1日
茨城県立竜ヶ崎第一
高等学校定時制

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。楽しい夏休みを過ごすことができたでしょうか。9月に入ってもまだ暑さの厳しい日があります。暑さでバテないように偏りのない食事を心がけ、十分な睡眠や休養をとり、残暑を乗り切りましょう。

今月の給食目標

生活リズムを整えよう！



地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の生体リズム（体内時計）は、25時間といわれています。これを24時間に合わせるためには、「食事」「運動」「休養・睡眠」をとることがとても大切です。元気に学校生活を送るためにも、自分の生活をよく見直しましょう。



食事

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が働き出します。食事は生活リズムをつくる大切な要素です。活動のエネルギー源となり体を成長させていくのも、食事です。

1日3食、決まった時間にきちんと食べる習慣を身につけましょう。



運動

ゲームやテレビ、パソコン・スマホ等の時間が増え、体を動かして遊ぶ機会が少なくなっています。体を動かすことは、心身の発達に重要です。また適度な疲れは、睡眠・食事にも良い影響をもたらします。

ゲーム等の時間はルールを決めて、外で体を使って遊びましょう。



休養・睡眠

ヒトの体は、朝の光をあびることで脳の体内時計が働いて、一日のリズムを正しくなします。また成長に必要なホルモンは、夜寝ている時に多く分泌されます。

夜10時までに布団に入り、朝は余裕をもって起きましょう。

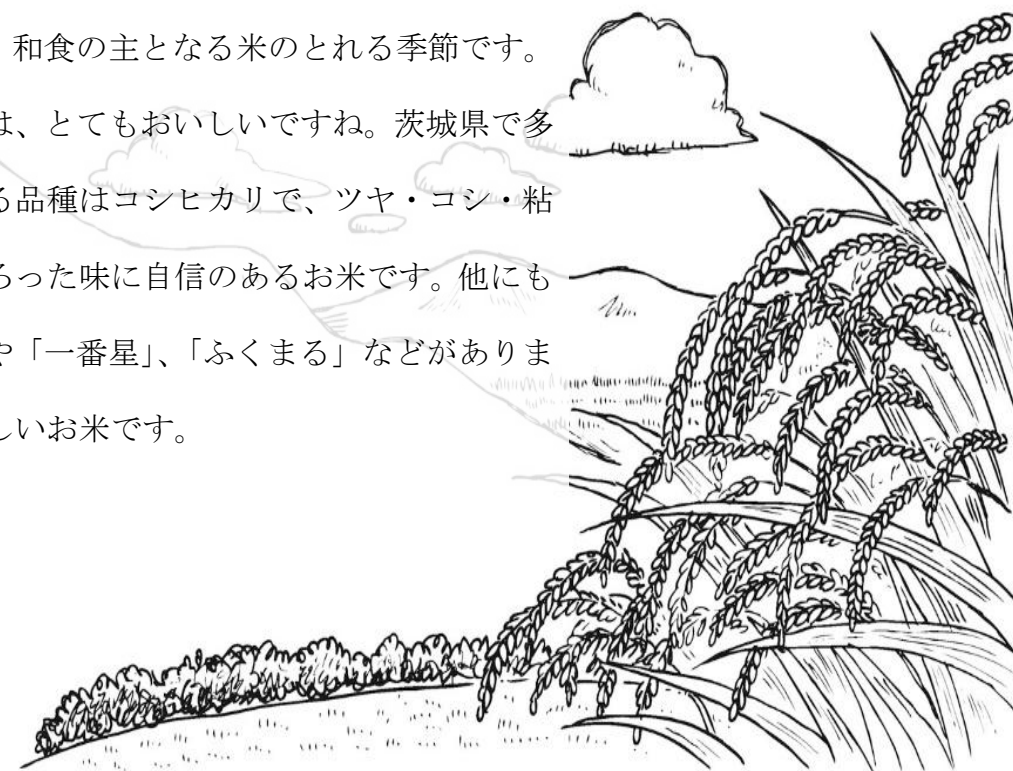
夏休みの生活時間→学校のある生活時間にもどしましょう！



新米の季節になりました。

日本の伝統食・和食の主となる米のとれる季節です。

炊きたての新米は、とてもおいしいですね。茨城県で多くつくられている品種はコシヒカリで、ツヤ・コシ・粘りの三拍子がそろった味に自信のあるお米です。他にも「ゆめひたち」や「一番星」、「ふくまる」などがあります。どれもおいしいお米です。



野菜たっぷり朝ごはん♪「秋野菜豚汁」

1人分エネルギー125Kcal 塩分1.7g

材料	4人分	作り方
さつまいも	100g（半分）	①さつまいもはイチヨウ切りにし、水にさらして水気をきる。
大根	50g	②大根とにんじんをイチヨウ切り、長ねぎを小口切り、豚肉を一口大に切る。
にんじん	50g	③なめこは洗い、水気をきる。
なめこ	2袋	④鍋にだし汁と豚肉・大根・にんじんを入れて煮る。
長ねぎ	1/2本	⑤④にさつまいもと長ねぎ、なめこを加えて煮て、みそを溶き入れる。
豚こま肉	60g	
だし汁	3カップ	
みそ	大さじ3	
おすすめポイント 秋野菜を使った、具たくさんの汁物です。なめこが入るので、とろみがつき、冷めにくく体を温めてくれます。好みで七味唐辛子を振ってもおいしいです。		

