



9月 給食たより

2026

小美玉学校給食センター

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けに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かったりすることはありませんか？これは、休み中の夜更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のかもしれませんが。だんだんと夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けずに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、出かける用意を始めましょう。朝日を浴びることですっきりと目が覚め、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

朝ごはんを食べると、眠っていた体と脳を目覚めさせるスイッチが入ります。食欲がわかない人は、果物や汁物など食べやすいものから食べてみましょう。そこから少しずつ品数を増やしていき、主食・主菜・副菜をそろえられるといいですね。



3 トイレに行く

朝ごはんを食べること
で、腸が刺激されて排便が促されます。朝ごはんの後にトイレに行く習慣をつけると、1日をすっきりとスタートさせられるだけでなく、便秘の予防にもつながります。



何か忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

★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

(りんご・バナナなど)



小美玉市の認定農業者を紹介します！



小田部さんは下吉影地区でチンゲンサイを栽培しています。

ビニールハウスを利用して、1年に7回も収穫しています。夏は遮光ネットを使ったり、冬はビニールを二重にしたりと、温度調整を細かく行っているそうです。愛情こめて育てた「チンゲンサイ」は、幼稚園・小学校は24日(木)、中学校は28日(月)に「チンゲンサイの中華スープ」で登場します。お楽しみに！



〈チンゲンサイ生産者〉
小田部 幸司さん

農業について知ろう！ ～チンゲンサイの栽培について～

茨城県のチンゲンサイ生産量は、全国でもトップクラスです。特に、霞ヶ浦と北浦に挟まれた地域を中心にたくさん作られています。小美玉市でも多く生産されていて、みなさんにとって大切な鉄やカルシウムを多く含むため、給食でもよく使われています。

食育コラム ～災害に備えた食事を考えよう～

地震や台風などの災害が起こると、被害が大きい場合は、電気や水、ガスなどが使えなくなり、いつも通りの生活ができなくなってしまいます。いざという時に備えて、日ごろから準備をしておくことが大切です。

また、今から103年前の9月1日には、関東地方でも大きな地震が起こりました。このことを忘れないために、9月1日は「防災の日」、それを含む8月30日から9月5日までは「防災週間」と定められています。

いつ起こるか分からない災害に備えて、私たちにも今できることを考えてみましょう。



非常食を用意しておこう！

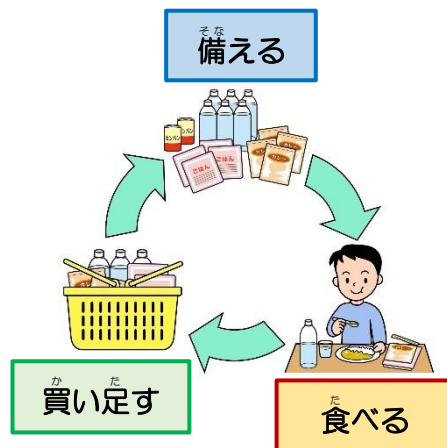


大きな災害が起こると、お店で商品を買えなくなったり、いつものように食事ができなくなったりしてしまいます。いざという時に困らないように、**非常食**（水や食べ物）を準備しておくで安心です。1人につき最低3日分を用意しておきましょう。

加熱や水を使わなくても食べられるか、缶詰の場合は缶切りが必要かどうかを確認しておきましょう。

日常食品も多めに置いておこう！

主に災害時に使用する「非常食」とは違い、いつも家にあり、災害時にも使える食品は定期的に賞味期限などを確認しておきましょう。普段の食事で食べたら、その分買い足しておくと、非常時にも慌てずに食事をすることができます。この、食べたら買って備えておくことを「ローリングストック」といいます。



十五夜



今年は、9月25日が十五夜（中秋の名月）です。

お月見は、平安時代に中国から伝わってきた行事だそうです。

稲の穂に見立てた「すすき」や、満月に見立てた「だんご」、秋に収穫された果物や里芋などをお供えします。1年で最も美しいと言われる月を眺めながら、秋の収穫に感謝しましょう。