

しょくいく

食育だより

令和8年度9月

鞍手町学校給食共同調理場

『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。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ると思いますが、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

(りんご・バナナなど)



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。

ふたたび!!

学校給食で博多和牛が登場しました!

～食べて学ぼう!!福岡県の「県産ブランドを活用した食育推進事業」より～

9月9日(水)のこんだて

- ・ごはん・牛乳
- ・博多和牛のサイコロステーキ
- ・ブロッコリー・豆腐のみそ汁



今回の博多和牛は、福岡県の事業として、県産ブランド農林水産物の地産地消を進めるとともに、食育の一環として子どもたちにそのおいしさや品質の高さに触れる機会を提供し、農林水産業への興味・関心を高めるために、無償で提供されました。

博多和牛の特徴は、なんといってもやわらかくてジューシーなおいしさです。おいしさの秘密の一つは、福岡県産の稲わらを使った良質な飼料(牛のえさ)です。また、農家さんが毎日、どんな時でも牛の健康管理を心がけ、大切に育てています。



サイコロステーキ用にごろっとカットされた肉がたくさん! なんと今回は小中学校分全部合わせて85kg!!



給食なのでしっかり中まで火を通していただきます。調理員さんもたくさんの肉を熟練のさばきで炒めています。



特製のオニオンソースがからまって、おいしく出来上がりました♪



感謝の気持ちを持って食べましょう

