

9月 給食だより

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

夏休みが明けて約1週間がたちました。給食で少しでも秋を感じてもらえるように、今月の給食には「さつま芋」や「かぼちゃ」、「きのこ」、「秋鮭」などの旬の食材をたくさん取り入れています。まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

みなさんは
大丈夫ですか？

夏休み明けの生活リズム

長い夏休みの期間の生活リズムはどうでしたか？夜更かしをする日が続いていた人は、学校が始まってから毎朝起きるのがつらいのではないのでしょうか。学校で毎日元気に勉強して遊ぶために、生活リズムを少しずつ取り戻していきましょう。

朝ごはんは大切です！

寝ている間も体の中でエネルギーは使われているので、朝起きた時の体はエネルギー不足です。朝ごはんをしっかりと食べること、体が自覚め、体温も上がり、集中力が高まります。



朝食

朝ごはんを食べたい食材②

・野菜や果物

野菜や果物に豊富なビタミンCやビタミンAは、体の調子を整えて風邪などをひきにくくするはたらきがあります。



朝ごはんを食べたい食材①

・ごはん（お米）

エネルギー源となる炭水化物を豊富に含みます。

・納豆、豆腐、卵、牛乳など

成長期には欠かせないたんぱく質や、カルシウムなどの無機質を多く含みます。



規則正しい生活を！

夜遅くまで起きていると、朝すっきりと自覚めません。また、おなかが減って夜食を食べしまい、朝お腹が空かずに朝ごはんを食べられない、といった心配もあります。規則正しい生活リズムは体内時計を整えてくれます。



* 9月のむかわ町給食メニュー *

9月13日(金) *十五夜メニュー*



今月も行事食や注目メニューがたくさんあります！お楽しみに！

今年の十五夜は9月17日です。給食にはひと足早く『お月見団子』が登場します！

みたらし団子のたれを給食センターで手作りして、白玉団子にたっぷりと絡めて提供します。

お楽しみに！



9月19日(木) *お彼岸メニュー*

お彼岸とは、毎年春と秋の2回にわたって行われる行事で、秋のお彼岸は秋分の日(9/22)

を真ん中とした前後3日間です。この期間には、あの世とこの世がもっとも近づくときとされ、お墓

参りや仏壇の掃除、お供えなどを行います。お彼岸には、おはぎやぼたもちを食べるのが一般的

ですが、実は肉や魚を使わない『彼岸うどん・彼岸そば』や『いなり寿司』なども食べられます。

この日の給食では、肉を使わない『彼岸うどん』と、いなり寿司を模した『いなりもち』

を提供します。



9月20日(金) *食育の日(アイヌ給食)*

今年度も、食育の日給食にアイヌ料理が登場します！オハウはアイヌの人たちが食べてい

た具たくさんの汁物で、冬の寒さの厳しい北海道で暮らすアイヌの人々の体を温めてくれた

料理です。中でも肉を使ったオハウは『カムオハウ』といわれています。オハウに入っている

大根、人参、じゃがいもは、むかわ町産です。『鮭の塩こうじ焼き』は北海道産の秋鮭を、むか

わ町の小坂農園さんの塩こうじで漬け込み焼いた料理です。アイヌ料理と、むかわ町産の食

材について学びながら、おいしく食べてください。

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
穂別学校給食センター

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
穂別学校給食センター

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
穂別学校給食センター