

わくわくランチ 9月号

令和7年9月4日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
栄養教諭 吉本 真千子

夏休みも終わり、2学期がはじまりました。毎日元気にすごすには、早起き、早ねをして、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早ね・朝ごはん

早起き



早ね



朝ごはん



日の光をあびて起きると、頭
がすっきり目ざめ、集中できます。

頭の中を整理でき、体も成長
できます。

朝ごはんを食べ、脳や体を起
こします。

ねないと太るって本当?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強がいそがしいなどで夜遅くまで起きていると、朝ねぼうして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き・早ねを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠時
間をしっかりと確保しま
しょう!



毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけではなく、体にとっていろいろなよい効果がありますよ。

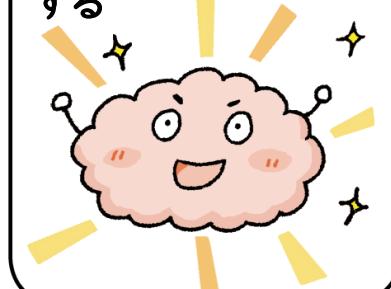
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



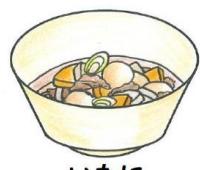
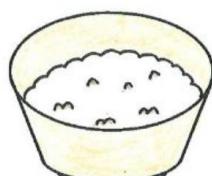
排便を促す



こんだてしようかい

9月 4日 (木)

だいこんばとじやこの いためもの ぎゅうにゅう



むぎごはん

いもに

日本全国あじ味めぐり

いも煮

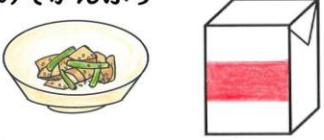
いも煮は、山形県の郷土料理で、里いもを使ったなべ料理です。山形では、秋になると河原になべや材料を持ちこみ、家族や友人などと集まっていも煮を作つて食べる「いも煮会」がよく行われます。

給食では、牛肉・里いも・にんじん・白ねぎ・こんにゃくをたっぷりの煮汁でじっくりと煮こんで作ります。汁と具をいっしょに味わい、だしや食材のうま味を感じて食べましょう。



9月 17日 (水)

みそかんぶら ぎゅうにゅう



ひらてんと
こんにゃくのにつけ

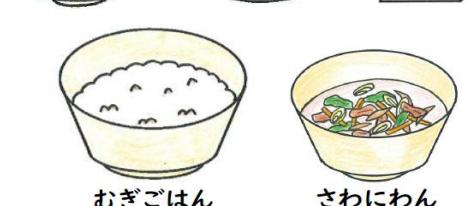
和



なごみこんだて

9月 18日 (木)

えだまめ さんまのしょうがに ぎゅうにゅう



むぎごはん

さわにわん

日本全国あじ味めぐり

さわにわん 沢煮椀

愛知県の郷土料理です。ぶた肉といろいろな野菜がたっぷり入った汁物です。

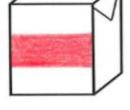
「沢」には「沢山(たくさん)」という意味があり、具だくさんの煮物に由来しています。

給食では、ぶた肉、にんじん、ごぼう、白ねぎ、小松菜を使います。野菜のおいしさとだしのうま味を味わいましょう。



9月 25日 (木)

こあじのこはくあげ ぎゅうにゅう



うずらたまごは
わってたべても
いいよ

タイピーエン

日本全国あじ味めぐり

タイピーエン

中国の福建省で生まれたものが熊本県に伝わりました。

いためた野菜やぶた肉、春雨などを

入れた具だくさんの春雨スープで、

その上にゆで卵を油であげたもの

がのっているのが特徴です。

給食では、うずら卵と春雨を使います。

