

# 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！



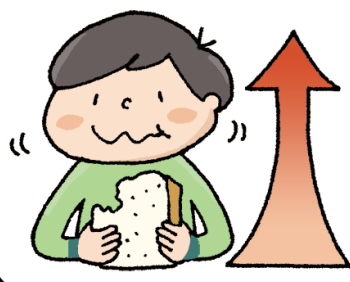
## 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

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

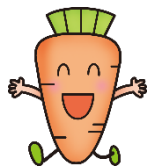


脳の働きを活発にする



排便を促す





# こんだてしょうかい



9月 4日 (木)



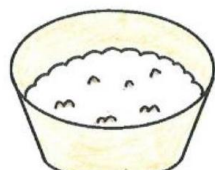
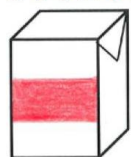
## いも煮

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って食べる「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。



だいこんばとじゃこの ぎゅうにゅう  
いためもの



むぎごはん



いもに

9月 17日 (水)



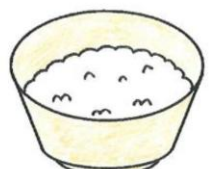
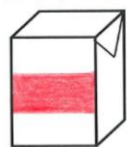
## みそかんぷら

「かんぷら」とは、福島県の方言で「じゃがいも」のことをいいます。福島県の郡山市・南相馬市・いわき市でじゃがいもがよくとれ、収穫時期の7月下旬から食べられている料理です。

給食では、あげたじゃがいもと蒸した三度豆にみそ・さとう・みりん・ごまで作ったあまからいみそだれをからめます。



みそかんぷら ぎゅうにゅう



ごはん



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)



## 沢煮椀

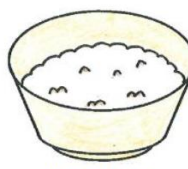
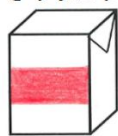
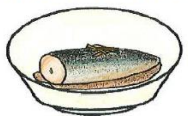
愛知県の郷土料理です。ぶた肉といろいろな野菜がたっぷり入った汁物です。

「沢」には「沢山(たくさん)」という意味があり、具た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。野菜のおいしさのだしのうま味を味わいましょう。



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

9月 25日 (木)

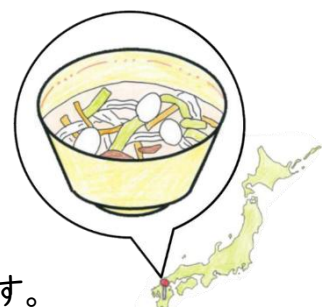


## タイピーエン

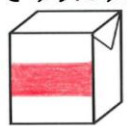
中国の福建省で生まれたものが熊本県に伝わりました。

いためた野菜やぶた肉、春雨などを入れた具た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。



こあじのこはくあげ ぎゅうにゅう



ごはん



タイピーエン