

9月 食育だより

令和8年度(2026年度)
豊中市立東豊中小学校 栄養教諭

まだまだ暑い日が続いています。今年の夏休みは、勉強に遊びに、楽しめたでしょうか？いよいよ新学期が始まります。行事もたくさんある2学期。充実したものにするためにも、食事をしっかりとって体調を万全に整えておくことも大切です。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

寝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、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、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!



各学校給食センターでは、夏休みにイベントがありました! 「学校給食センターLet's探検」では、東豊中小学校からも来てくださった方もいました。ご来場ありがとうございました! 毎年開催していますので、来たことのある方もない方も是非お越しください! センター職員一同、お待ちしております♪

イベントにはマチカネくんも遊びに来てくれました!



原田南学校給食センター



給食を作っている調理場に実際に入れるイベントです! 体験コーナーもたくさんありました。

給食を運ぶトラックの中にも入れました! 調理員でもなかなかできない体験です。センターで久しぶりに顔をみれた東豊中小学校の児童もいて、嬉しかったです♪

走井学校給食センター



野菜を洗う3槽連なった水槽や、1,300食を作れる釜など、とても大きな調理道具を間近に見たり、混ぜたり配食する体験などもできました。走井学校給食センターでは現在約13,300食を調理しています。

給食時間に各教室に配布している「給食メモ」の紹介です。

9月1日(火) 防災メニュー



9月1日は『防災の日』です。

今から103年前の9月1日に、東京を中心に関東大震災が起こり、10万人以上の方が亡く

なりました。防災の日は、地しんなどの自然災害が起きても【自分の命は自分でしっかりと守る】

という心構えを準備しようという日です。

自然災害はいつ起こるかわかりません。起きてしまった時にすぐ行動できるように、

日ごろから準備しておきましょう。

防災シチュー

長期保存できるレトルトシチューです。



災害で火や水が使えない時でも、温めずにそのまま食べることができます。

かんパン

長期保存できるビスケットのような食べ物です。かたいのでよくかんで食べましょう。

ミニフルーツゼリー

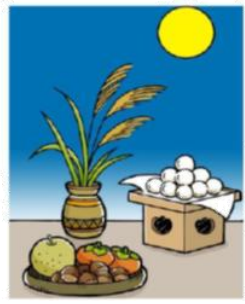
冷蔵庫に入れなくても保存ができるゼリーです。甘いものは体の中ですぐにエネルギーになります。

災害が起こり、火や水が使えなくなったら、どんな食事がとれるでしょうか。

今日の給食をきっかけに、災害時の食事や非常食について考えてみましょう。

B 9月 こんだてカレンダー

★「牛乳」は、毎日つきます。
★「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
 はしマークの日 はしを使いましょう。	1  ミニフルーツゼリー コッペパン  ぼうさいシチュー	2  ぶたにくどんの ごはん  あつあげのみそる	3  たまごロール コッペパン スープに	4  ごはん チヂミ トックスープ
 スプーンマークの日 スプーンを配りましょう。	シチューの残りや空きぶくろは食かんの中に入れてください。ミニゼリーの空き容器は、重ねて食べ残しと一緒にビニールぶくろにまめて入れてください。かんパンの「5こくらい」はめやすです。	ぶた肉どんの臭は、ごはんといっしょに食べてみてください！ あじのフライは ほねにちゅうい！	プチプチサラダに入っている海藻はるさめは、昆布などの海藻からとった成分から作られています。	トックスープは、「トック」といううるち米で作られたうす切りのもちを使ったスープです。トックはよくかんで食べましょう
7  ひじきのいために ごはん  せんばじる	8  ロールパン2こ ズッキーニのスープ	9  げんまいいりごはん たちうおのしおやき しおとりちやづけたまごいり	10  あげパン スパゲティボンゴレ ポークビーンズ	11  ごはん とうがんじる
せんばじるは、大阪の郷土料理です。船場という地域で親しまれた家庭料理で、元々は捨ててしまう塩サバの頭やアラでだしをとっていました。	ズッキーニの見た目はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏においしい野菜の一つです。	枝豆は、大豆が熟す前の若いうちに収穫したものです。 たちうおのしおやきは ほねにちゅうい！	豊中市の給食で、はじめてあげパンを出します。くわしくはメモを見てください。フローズンヨーグルトの容器は、重ねて食べ残しと一緒にビニールぶくろにまめて入れてください。	新メニューのとうがんじるは、愛知県の郷土料理です。ちなみに今月、アジア最大のスポーツの祭典「アジア競技大会」が愛知県で開催されます。
14  ごはん ぶたじゃが	15  コッペパン にらたまスープ	16  ごはん ごぼうのミンチカツ こめこチキンカレー	17  コッペパン パンキンスープ	18  ごはん みそにこみうどん
みりん干しは、魚を開き、砂糖やしょうゆ、みりん等を合わせたタレで味付けし、干してかんそうさせて作ります。 さばのみりんぼしは ほねにちゅうい！	今日はごま油と塩、しょうゆで味付けした塩味の焼きそばです。	カレーが日本に入ってきたのは、明治時代の初めのころです。当時は高級料理で、一部のレストランでしか出されていませんでした。	オニオンソースは、しっかりいためた玉ねぎ、赤ワイン、砂糖、しょうゆを使って手作りしています。	新メニューのみそにこみうどんは、愛知県の郷土料理です。 さわらのゆずしょうゆかけは ほねにちゅうい！
 はしは毎日持ってきましょう				
28  ごはん うきぎがたハンバーグのおろしだけかけ よしのじる	29  コッペパン サーモンフライ つくねだんごのスープ	30  ごはん オムレツ セルフケチャップライス	こんだて カレンダーの みかた 動画はこちら！ 	
奈良県にある吉野山が「くず」の産地であることから、くず粉でとろみをつけたすましじるを『吉野じる』と言います。給食ではでん粉でとろみをつけています。	サケは川で生まれた後、海に出て成長し、卵を産むころになると自分が生まれた川に戻ってきます。 サーモンフライは ほねにちゅうい！	セルフケチャップライスは、その名の通りごはん混ぜるとケチャップライスになります。少しずつまぜて、好きな味のこさに調整してください。		

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さや量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

小学校(前期課程)B