



食育だより



令和8年度(2026年度) No.8
豊中市立上野小学校 栄養教諭

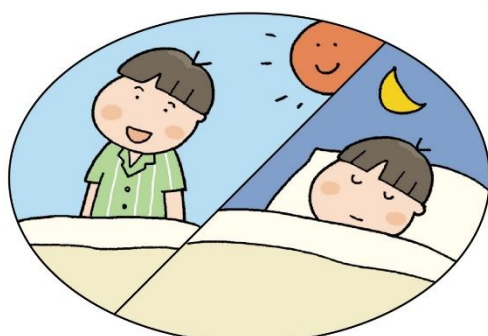
見直そう！夏休み明けの生活習慣

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

きちんと朝ごはんを食べていますか？



早起き、早寝をしていますか？



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

とくに…

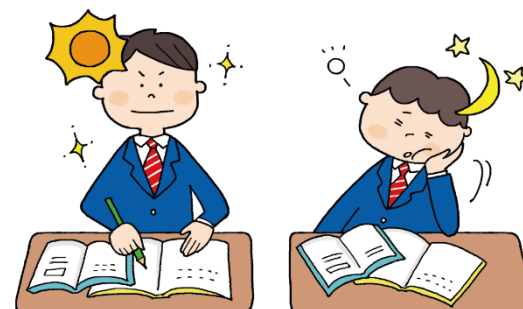
朝食ぬきは、さまざまな不調の原因です！

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



朝型生活だと成績がいい！？

生活習慣が朝型の人のほうが、夜型の人に比べて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き・早寝・朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



朝食と学力テスト

朝食を毎日とる人のほうが、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとり習慣をつけたいですね。



お知らせ



9月は初めて豊中市で“揚げパン”がでます！

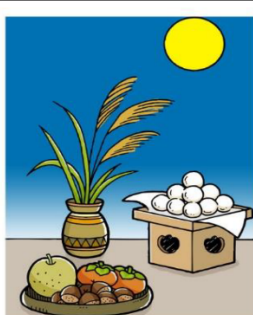
給食人気メニューでよく登場する揚げパンですが、豊中市ではいまだ作業的に提供することができませんでした。

今回は、いつものコッペパンよりも小さなミニコッペパンで揚げパンを作ります。味付けはグラニュー糖です。普段、パンを食べていない人の分はありません。。。😓食べた感想を教えてもらえると嬉しいです！

裏面に続きます

A 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 はしを使いましょう。  スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。	1 かんぱん (5こくらい) ミニフルーツゼリー コッペパン フランクフルトソーセージ ぼうさいシチュー シチューの残りや空きぶくろは食かんの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とめて入れてください。かんぱんの「5こくらい」はめやすです。	2 ピヨピヨサラダ オムレツ ごはん セルフケチャップライス セルフケチャップライスは、その名の通りごはんと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。	3 やさいたっぷり！ ドライカレー とりにくのしょうがあげ ウインナーとレタスのスープ コッペパン 野菜たっぷり！ドライカレーは、2025年度のこん立コンテストで最優秀賞に選ばれたメニューです。くわしくはメモを見てください。	4 こめこぎょうざ (2こ) ひやしちゅうか ごはん ちゅうかどうふ ちゅうかどうふに使用しているオイスターソースは、カキという貝から作られた調味料です。料理をおいしくするうみ味がたくさん含まれています。
7 ささみときゅうりのすのもの さばのみりんぼし ごはん ぶたじゃが 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！	8 ミニしおやきそば あげたこやき (2こ) コッペパン にらたまスープ 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。	9 レモンゼリー ごぼうのミンチカツ げんまいいり こめこチキンカレー ごはん 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。当時カレーは高級料理で、一部のレストランでしか出されていませんでした。	10 ツナとブロッコリーのサラダ ぶたにくのオニオンソースかけ コッペパン パンパキンスープ オニオンソースは、しっかりといためた玉ねぎ、赤ワイン、砂糖、しょうゆを使って手作りしています。	11 さわらのゆずしょうゆかけ わかめのごまずあえ ごはん みそにこみうどん 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！
14 ソース ピーマンにくづめフライ ひじきのいために ごはん せんばじる 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。	15 ポテトサラダ とりにくのハーベキューソースかけ ロールパン 2こ ズッキーニのスープ 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。	16 ぶたにくとえだまめのそしめ たちうおのしおやき ごはん しおとりちやづけ (たまごいり) 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！	17 フローズンヨーグルト (ちよくそう) スパゲティポングレ あげパン ポークビーンズ 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とめて入れてください。	18 さかなすりみカツ ぶたそばろ ごはん とうがんじる 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」が愛知県で開かれま
 まいにちも はしは毎日持ってきましょう				
28 キャベツとささみのあまずあえ さといもコロケ ごはん ごもくじる ささみは、とりの胸肉のすぐ近くにある部分のことをいいます。形がささの葉に似ていることから「ささみ」という名前がつけました。	29 きりぼしだいこんのペペロンチーノ チキンのチーズオープン コッペパン ニョッキのケチャップに 「ペペロンチーノ」はイタリア語でとうがらしを意味します。切干大根をパスタに見立てて、にんにくとオリーブ油、とうがらしでいためました。ニョッキはよくかんで食べましょう。	30 ぶたにくどんの あじのフライ ごはん あつあげのみそしる ぶた肉どんの具は、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！	24 イタリアンサラダ サーモンフライ コッペパン つくねだんごのスープ 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！ 25 うさぎがたハンバーグのおろしだれかけ とりにくとさといもの おつきみだんご (ちよくそう) ごはん よしのじる おつきみだんごはよくかんで食べましょう。おつきみだんごのゴミは、食べ残しと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。	
				

はいふ きゅうしよく
クラスに配布する給食メモです

がっ にち もく 9月17日(木) あげパン

あげパンは、東京都大田区嶺町小学校で昭和27年(1952年)ごろに初めて作られたといわれています。戦後間もない時期の学校給食は、コッペパンと脱脂粉乳が中心でした。その時のパンは今と比べて質が悪く、時間が経つとかたくなってしまいました。どうすればおいしいパンを届けられるか…当時の調理員が考えに考えて生まれたのがあげパンです。

がっ にち きん つき み 9月25日(金) お月見メニュー

今年の十五夜は9月25日です。この日は月がきれいに見える日で、昔からお月見をする風習があります。この季節にとれる食べ物に感謝をこめて、お米で作った団子や里いもをお供えします。それにちなんで、里いもを使っ

たおかずとお月見団子を出しました。

お月見メニュー給食の一口メモ動画はこちら！



※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。重さで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。