

# 9月 給食だよ!



令和2年8月27日発行  
牛久市立おくの義務教育学校

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。



## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・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いわれています。

早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

### 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りましょう。

### 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。

### 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、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

## Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、スマホやゲームなどをして寝る時間が遅くなったり、生活習慣が乱れていませんか? まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんを  
食べてから  
登校しよう



## 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか? これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。また、普段から缶詰やレトルト食品、水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していくと、無理なく備蓄することができます。災害時の非常食として、活用してみてください。



## お彼岸

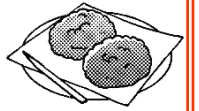


彼岸は、春と秋の2回あり、秋分の日と春分の日をはさんだ7日間です。お墓参りや、仏壇におはぎやぼたもちをお供えし、ご先祖様を祀ります。

## クイズ

### おはぎとぼたもちの違いは?

- ①ぼたもちの方が甘い
- ②おはぎは中にあんを入れる
- ③おはぎとぼたもちは同じ



彼岸の時に食べる、おはぎとぼたもちは、実は同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれています。

©/とぎ

## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう! しっかり! 朝ごはん!



### 「野菜のチーズオムレツ」

1人分 111kcal・食塩 0.8g

材料	4人分量	作り方
なす	1本	1 なすは半月切り、ピーマンは四角に切り、油で炒めておく。 2 卵を混ぜ、コンソメと塩・こしょうで調味する。 3 フライパンにバターを溶かし、1の卵液を半分入れ、チーズをのせる。 4 残りの卵液を入れ、1とスライスしたトマトを飾り、弱火で焼いて出来上がり。
ピーマン	1個	
ミニトマト	4個	
卵	3個	
コンソメ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	少々	
バター	大さじ1	
溶けるチーズ	1枚	



### ●おすすめポイント●

野菜がたっぷり食べられるオムレツです。前の晩に焼いて、朝、レンジで温めなおしても、チーズが溶けて、おいしく食べられます。好みで、ベーコンを加えたり、ケチャップをつけたりして食べてください。

### 《放射能検査について》

学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。