

# 9月給食だより

令和3年9月17日発行  
牛久市立下根中学校  
文責 宇野 詩織



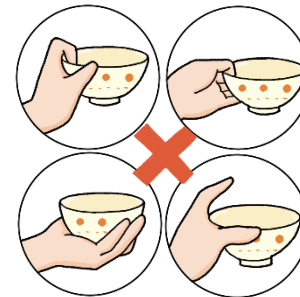
## 9月の食育・給食目標 朝食をとろう・正しく配膳しよう

●継続することを意識してみましょう



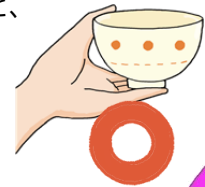
和食の正しい食器の並べ方を知っていますか。左手前が主食(ごはん)、その右が汁もの。右奥に主菜(肉や魚)、左隣に副菜です。副々菜(漬物など)がある場合は中央に置きます。

正しいマナーを身に付けておくことは、この先社会人になっても必ず役に立ちます。ぜひ覚えておきたいですね。



【保護者の方へ】

給食の時間に食べている様子を見ていると、左のような持ち方をしているお子様を見かけることがあります。右のように持つと、食べ方がとてもきれいに見えます。ぜひご家庭でもお声かけしてください。



### 牛久市おいしい朝ごはんメニュー

《チャラボーン(さつまいも)のピザ》1人あたり106kcal

材料	4人分量	作り方
さつまいも (ななめ1cm厚さ)	8枚	①さつまいもは1cm程度の厚さでななめに切る。ラップをしてレンジで加熱し、やわらかくする。 ②蒸したさつまいもにスライスハム、チーズの順にのせる。 ③オーブントースターで少し焼き、焼き目がついたらできあがり。
とろけるチーズ	30g (スライス2枚)	
ロースハム	30g (スライス2枚)	

♪おすすめポイント♪

これから、さつまいもがたくさんとれる時期になります。ピザトーストは忙しい朝にぴったりのメニューですが、これからの時期は、さつまいもを使ってピザ風にしてみたいかがでしょうか。さつまいもの甘みとチーズの塩加減がよく合います。



## 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう



【生徒の皆さんへ】

夏休み中はどのような生活を送っていたでしょうか。早寝・早起きがきちんとできていた人もいれば、ついだらだらして生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。生活リズムを整えるカギは「朝ごはん」です。今こそ「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

### 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りましょう。

### 朝ごはん



夕ごはんですとったエネルギーは、朝まで残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんが必要です。

朝ごはんをしっかりと食べるためには、朝早く起きなければいけません。朝早く起きるためには、前日の夜は早く寝なければいけません。スマートフォンやゲームはほどほどにして、睡眠時間をしっかりと確保するようにしてください。

