

# 9月給食だよ!

令和3年9月27日発行  
牛久市立おくの義務教育学校



学校が始まりました。夏休み・リモート授業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。

## 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムをととのえよう



### 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。

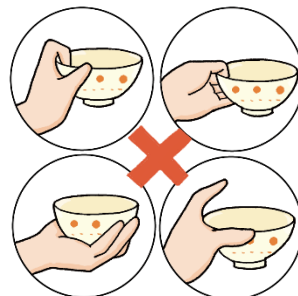
朝ごはんをしっかり食べるためには、朝早く起きなければいけません。朝早く起きるためには、前日の夜早く寝なければいけません。スマホやゲームはほどほどにして、睡眠時間をしっかり確保するようにしてください。



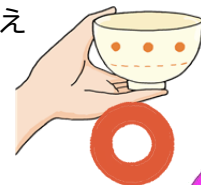
## 9月の給食目標 正しく配膳しよう

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、この先お子さんが社会人になっても必ず役に立ちます。ぜひ教えておきたいですね。



また、給食の時間に食べている様子を見てみると、左のような持ち方をしている生徒を何人も見かけます。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)	
コースハム	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見てはいかがでしょうか。さつまいもの甘みとチーズの塩加減がよく合います。

