



# 9月給食だより

藤岡市学校給食センター  
令和7年 9月 1日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑いですが、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、1か月ぶりの学校生活に早く慣れ、2学期を充実させたいですね。

今月の給食目標 『**食事や運動でつよいからだをつくろう**』



## 成長期のスポーツと食事

2学期は運動会や部活などスポーツをする場面が多いですね。食事と運動は大きく関わりがあります。

Q. 女子は自ら減らす、男子は足りない・・・  
なんの栄養でしょう??

こたえ

A. エネルギー

10代の子どもたちが危険！？ ～エネルギー不足～

スポーツに取り組む  
成長期の子どもたち  
に必要なエネルギー

日常生活  
の分

成長  
の分

運動  
の分

この分のエネルギーが足りていない！！

- ・痩せようと思い、ごはんなどの主食をぬき、給食を残すようにした。
- ・菓子も食べないようにした。
- ・体重はいつもより減ったが、動くと疲れやすくなった。



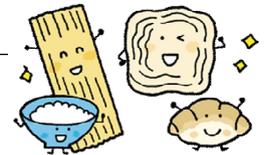
- ・部活動のあと、すぐに学習塾に通っている。
- ・帰ったら眠くなってしまい、夕飯をとらずに寝てしまう日もある。
- ・気がついたら体重が減っていた。



思春期に入ると、女子は必要以上に外見などを気にしたり、急激な心と体の変化で精神的に不安定になって減量(ダイエット)に走ってしまい、自分で食事量を減らしてしまう人がいます。

男子は、成長期で急に身長が伸びたり、運動や部活などで活動量が一気に増えたりするため、食べてもエネルギー摂取が間に合わない人がいます。

**エネルギーをしっかりととらないと、丈夫で健康な体を保てません！成長期のみなさんはより多くのエネルギーを必要とします。エネルギーのもとになる糖質(ごはん・パン・めんなど)を十分にとりましょう！**



### ◆9月の献立紹介◆

図書コラボ献立 (A献立: 9日、B献立: 11日)

小説「宙ごはん」(小学館)に出てくる「きのこのポタージュ」の献立です。この物語は、悲しいとき、嬉しいとき、やるせないとき...その時々登場する、心に染みる、おいしく優しい料理たちが魅力のお話です。ぜひ読んでみてください。

味めぐり献立～ドイツ～ (A献立: 18日、B献立: 9日)

焼いたソーセージにカレー粉入りのケチャップをかけた「カリーブルスト」、ドイツ語では「ブラートカルトツフェルン」と呼ばれている、ジャーマンポテトを提供します。お楽しみに～!

味めぐり献立～青森～ (A献立: 10日、B献立: 17日)

青森県の郷土料理「せんべい汁」が給食に登場します。小麦粉・塩・水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いた「南部せんべい」を、汁や鍋に入れて煮たものがせんべい汁です。

### 《給食センターからのお知らせ》

市公式LINEで「毎日の給食」に加え、献立表、給食だよりなど、より多くの給食情報を受信できます。ぜひ、市公式LINEの受信設定をおねがいします。



市公式LINE QRコード