

9月 給食たより

藤岡市学校給食センター

令和8年9月1日

今月の給食目標『 食事や運動で、つよいからだをつくろう 』



夏休みが終わり、2学期を迎えます。夏休み中はどんな過ごし方をしていたでしょうか。冷たい物ばかり食べたり、運動せずに冷えた部屋で過ごしただけだと夏バテになりやすく、からだのだるくなってしまう。夏バテで食欲がわかなくなっても、「1日3食」食事をとって、運動も心がけましょう。9月は食欲が増す酸味や辛味を取り入れた献立を多く提供します。

食事

- 1日3食(朝・昼・夕) 食事をとろう
- 栄養バランスを考えよう(主食・主菜・副菜)
- おやつはおまけに
(食事が基本です。おやつでおなかいっぱいにならないよう気を付けましょう)



運動

- 外遊びや部活動で体を動かそう
- 1日60分以上を目安に
「お散歩」や「はや歩き」もおすすめ
- ★楽しく運動しよう！
スマホ・ゲーム
＝座りっぱなしに注意★



夏バテにも負けない！

「つよいからだ」へ



この時期は厳しい暑さで体調をくずしやすくなるため、特に体力づくりが大切です。そこで重要なポイントは「食事」と「運動」。食事だけ、運動だけ、ではなく、どちらも必要です。ポイントをおさえて、暑さに負けない強い体を作りましょう。



暑い夏を乗り越える！ 食欲アップ大作戦！

おなかを動かすこと
1日3食少しづつ
入れよう！

「1日3食」



「麺類」 具材もつけてね！



のどが良くて
食べやすい★

食欲をそめる
味付け



おなかを
いたわろう

「酸味」「辛味」

「温かいもの」

9月1日は 防災の日

1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで、この日に制定されました。各地で発生している災害にいつ巻き込まれるかわかりません。日頃から災害への備えをしましょう。



備えて安心！

災害に備えて



しっかり備蓄をしましょう。

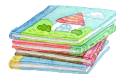
★防災給食 (AB献立：9月1日)

今年も給食に、市の防災備蓄品である「アルファ化米」をいただきました。各学校で水を使ってアルファ化米を戻してから食べてください。

9月の給食紹介

★図書コラボ献立「にじいろのさかな」

作/絵:マークス・フィスター 訳:谷川 俊太郎



(A献立：10日 B献立：15日)

虹色にかがやく「うろこ」を持った魚が主人公の物語です。給食では、海の物語にちなんで「シーフードチャウダー」を、そして虹色にかがやくうろこをイメージして色鮮やかな海藻ビーズを混ぜたデザート「きらきらゼリーミックス」を提供します。

★味めぐり～福井県～ 「ほっかけ汁」

(A献立：9日 B献立：4日)

福井県で100年以上前から食べられている郷土料理「ほっかけ」の汁物を提供します。厚揚げや糸こんにゃくなど具沢山の熱い汁を、炊き立てのご飯にかけて食べる料理です。汁をご飯にかける(ぶっかける・ほっかける)ことから「ほっかけ」と呼ばれるようになったそうです。(諸説のひとつ)

★お月見献立 (AB献立：25日)

月をながめて、秋の農作物の収穫に感謝や祈りをささげる行事です。今年は9月25日。満月にちなんで、丸い形をした料理や食材を取り入れています。お月見汁のかまぼこの柄にも注目！



★味めぐり～カナダ～「メープルミニパンケーキ」

(A献立：29日 B献立：8日)

カナダでは、世界生産量の7割以上を占める「メープルシロップ」が有名です。



★群馬づくしメニューも登場！！

郷土料理「こしね汁」「上州きんぴら」のほかに藤岡北高校の「青じそ」を使用します。

