

給食だより

令和8年9月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
規則正しい生活リズムを
身につけよう

毎月19日は
「いただきます」の日



みなさん、元気に二学期を迎えられていますか？学校生活をスムーズに始めるために、欠かすことができないのが朝ごはんです。しっかりと食べて登校しましょう。今学期もみなさんが、おいしく楽しく食べられる給食を作っていきます。



早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

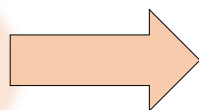
夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006（平成18）年に「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート！国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021（令和3）年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が「未来の土台」に！

★子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来持っている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていく上でとても大切なことです。

9月のセレクトメニューは「ゴーヤかき揚げ」に決まりました！

9月に食べたいゴーヤメニューを教えてくださいありがとうございました。今回は「ゴーヤかき揚げ」が70.5%、「ゴーヤチャンプルー」が29.5%となり、「ゴーヤかき揚げ」を提供することになりました。



10月に食べたい料理を教えてください。



10月は「しいたけを使った料理」にチャレンジしてもらいます。

今回は「ジャージャー麺」と「担々麺」です。

9月6日（日）までお願いします。

夏休み特別企画「ぼくもわたしも調理員」

7月22日に、給食センター内の見学ツアー「ぼくもわたしも調理員」が行われました。普段は、衛生面から入る事のできない給食センターですが、長期休みの大掃除前の期間を利用して、調理場内の見学をしていただくことになりました。たくさんご応募いただいた中から、13組27名の方を抽選で選ばせていただきました。当日は、センター内の見学や料理の疑似体験、蒸しパンの作成やジャーマンポテトのデモンストレーション見学を行いました。



ボールを野菜に見立てて、三層シンクで洗うよ！



あものきかいだいけんむ揚げ物の機械体験や蒸しパンを作っている様子です。



釜にボールを入れて、スバテラで混ぜているよ！



けんしやう検収といって、ざいりよう材料をひとつずつよく確認しているところだよ。

