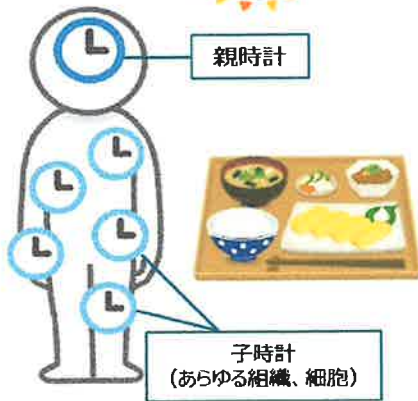




長い夏休みが終わり学校が始まりましたね。夏休み中は、体調を崩さず元気に過ごすことができたでしょうか？夜更かしをして生活リズムが崩れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を取り戻しましょう。



## 朝ごはんを食べて体調を整えよう



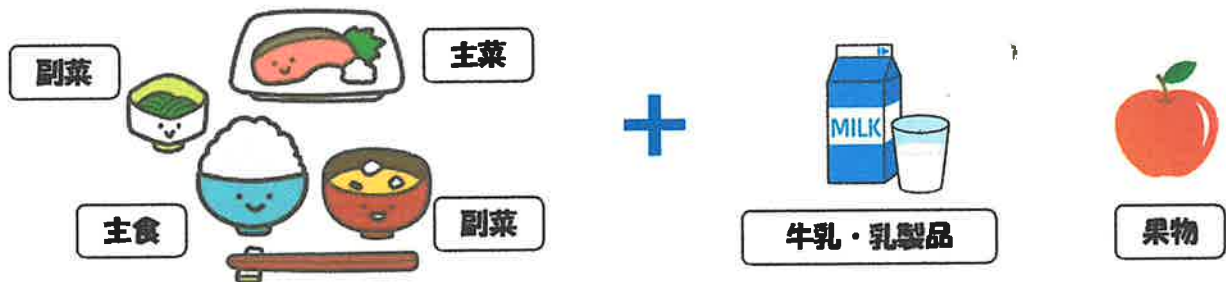
私たちの体には「体内時計」というものが存在します。1日は24時間ですが、人間の体内時計は24時間よりも少し長くなっていて、少しずつ「ズレ」が生じます。体内時計がずれたまま生活していると、睡眠のリズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。この小さなズレが、長い年月をかけて大きな病気の原因にもなるそうです。そうならないために、体内時計のズレを解消するのが「朝の光（日光）」と「朝ごはん」です。朝日を浴びることで「脳」が目覚め、朝ごはんを摂ることで「体」が目覚めます。成長期の今のうちに、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけて、健康な体を作りましょう。

## 朝ごはんの役割

- ◇エネルギー・栄養素・水分を供給する…午前中の活動のエネルギー源
  - ◇目覚めをよくする…脳のエネルギー源（ブドウ糖）の供給→集中力アップ
  - ◇体温を上げる…体が目覚め、活動するための準備が整う→体力アップ
  - ◇排便習慣をつける…便秘の予防→集中力アップ
  - ◇体のリズムをつくる…体内時計のリセット→睡眠の質、免疫力アップ
  - ◇貧血予防…午前中は造血機能が高い→朝にしっかり栄養補給
  - ◇睡眠の質を高める…朝食を摂ることで「メラトニン（※）」が分泌されて質のよい睡眠につながる
- ※メラトニンとは睡眠に関わるホルモンで朝起きてから約15時間後に分泌され眠気を誘う働きをします。



## 朝ごはんもバランスよく食べましょう



食事は「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが基本ですが、朝はなかなか時間が取れないことが多いと思います。そんな時は、主菜と副菜をかねた「肉野菜炒め」や「具だくさんみそ汁」、主食と主菜をかねた「丼メニュー」などがオススメです。また、カルシウム補給のために牛乳やヨーグルトなどの乳製品、ビタミンや食物繊維の補給のために果物があると、より理想的です。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは「早寝・早起き」から始め、おにぎりや果物など、何かを食べてから登校できるようにしましょう。

# 9月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

湯上市立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金	
日にち	1	2	3	4	5	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アドボ</li> <li>いぞべ和え</li> <li>根菜のみぞ汁</li> <li>アイス風大福 (いちご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハンバーグの</li> <li>アップルソースかけ</li> <li>大根サラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>三色どぼろ井</li> <li>野菜のみぞ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜のみぞ汁</li> <li>かぼちゃプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のマスタード焼き</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> <li>糖分&amp;葉酸ヨーグルト</li> </ul>	
食品	赤	1 鶏もも肉、鶏ムネ肉、うずら卵、木綿豆腐、油揚げ、みそ	ハンバーグ、ツナ、鶏肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、厚揚げ、みそ	いわし、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、豚肉、豆腐
	緑	2 牛乳、のり	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、ヨーグルト
	黄	3 にんじん、ほうれん草	にんじん	にんじん、ほうれん草	にんじん、こまつな	ブロッコリー、にんじん
	赤	4 にんにく、キャベツ、もやし、玉葱、ごぼう、ねぎ	すりおろしりんご、大根、きゅうり、キャベツ	にんにく、生姜、玉葱、枝豆、ごぼう、もやし、キャベツ、ねぎ	玉葱、椎茸、グリーンピース、ねぎ	にんにく、キャベツ、もやし、黄ピーマン、レモン汁、コンソメ、もやし
	緑	5 ごはん、角ごん、じゃがいも、アイス風大福 (いちご)	ごはん、じゃがいも	ごはん、強化押麦	ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく、かぼちゃプリン	ごはん、片栗粉
	黄	6 いらりごま、ごま油	青じそドレッシング、和風ドレッシング	米油	米油	オリーブ油
日にち	6 (土)	9	10	11	12	
献立名	<p>☆天中環☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>ハヤシライス</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>春巻き</li> <li>中華風サラダ</li> <li>マーボー豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>鶏の塩から揚げ 2ヶ</li> <li>ごま酢和え</li> <li>厚揚げと大根のみぞ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>餃子の南蛮漬</li> <li>びすの肉のみぞ汁</li> <li>水菜のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークチャップ</li> <li>花野菜サラダ</li> <li>じゃがいものスープ</li> <li>豆乳プリン</li> </ul>	
食品	赤	1 豚肉、鶏ひき肉、大豆、みそ、ツナ	春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	鶏肉、ツナ、厚揚げ、みそ	餃子、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉、豆腐	豚肉、鶏肉、豆腐
	緑	2 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	黄	3 にんじん、トマト	にんじん、にら	ほうれん草、にんじん、大根葉	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、水菜	ブロッコリー、にんじん、小松菜
	赤	4 鶏身、ごぼう、もやし、きゅうり、にんにく、レモン汁	もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ	キャベツ、大根、ねぎ	にんにく、なす、黄ピーマン、ねぎ	玉ねぎ、カリフラワー、コーン、キャベツ、ねぎ
	緑	5 ごはん、じゃがいも、アイスクリーム	ごはん、強化押麦、春雨、片栗粉	ごはん、強化押麦	ごはん、片栗粉、糸こんにゃく	ごはん、じゃがいも、豆乳プリン
	黄	6 米油、オリーブ油	米油、ごま油、いらりごま	ごま油、米油、いらりごま	米油、ごま油、いらりごま	米油
日にち	15	16	17	18	19	
献立名	<p>☆敬老の日☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>ピピン丼 (焼肉・ナムル)</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>野菜のごま和え</li> <li>きいりのみぞ汁</li> <li>アセロラミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目ごはん</li> <li>さばの塩焼き</li> <li>野菜のごま和え</li> <li>きいりのみぞ汁</li> <li>アセロラミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>棒餃子</li> <li>野菜炒め</li> <li>担々風春雨スープ</li> </ul>	<p>☆湯上市統一献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のしょっつる焼き</li> <li>にじゃこんぶ</li> <li>大根のみぞ汁</li> <li>県産りんごゼリー</li> </ul>	
食品	赤	1 豚肉、鶏肉、豆腐	豚肉、鶏肉、豆腐	豚肉、油揚げ、さば、豆腐、みそ	棒餃子、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、大豆、厚揚げ、みそ
	緑	2 牛乳、カットわかめ	牛乳	牛乳、昆布	牛乳	牛乳、きざみ昆布
	黄	3 こまつな、にんじん	にんじん、にら	にんじん、ほうれん草、にら	にんじん、青ピーマン、チンゲン菜、にら	にんじん、青ピーマン
	赤	4 にんにく、ごぼう、白菜キムチ、もやし、えのき、ねぎ	たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、新玉	たけのこ、ごぼう、キャベツ、もやし、新玉	キャベツ、もやし、木耳、にんにく、ねぎ	玉ねぎ、にんにく、県産干し椎茸、大根、ねぎ
	緑	5 ごはん、強化押麦	ごはん、アセロラミルク	ごはん、アセロラミルク	ごはん、春雨	ごはん、糸こんにゃく、りんごゼリー
	黄	6 米油、ごま油、いらりごま	米油、すりごま	米油、すりごま	米油、すりごま	米油、ごま油
日にち	22	23	24	25	26	
献立名	<p>☆振替休業日☆</p>	<p>秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>千辛カレー</li> <li>カラフルサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>ネギ塩豚丼</li> <li>みぞけんちん汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚汁の塩焼き</li> <li>豚肉と野菜の煮物</li> <li>ほうれん草のみぞ汁</li> <li>焼きプリンタルト</li> </ul>	
食品	赤	1 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、豚肉、豆腐、卵	鶏肉、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ	鶏肉、鶏ひき肉	豚肉肉、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、みそ	ほっけ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ
	緑	2 牛乳	牛乳、ひじき	牛乳	牛乳	牛乳
	黄	3 にんじん、トマト	にんじん、青ピーマン	にんじん、ほうれん草、にら	にんじん	にんじん、ほうれん草
	赤	4 玉ねぎ、にんにく、枝豆、キャベツ、にんじん、ねぎ	にんにく、たけのこ、ねぎ、大根、キャベツ、県産干し椎茸	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし、レモン汁、大根、ごぼう	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし、レモン汁、大根、ごぼう	ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、枝豆、キャベツ
	緑	5 ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、糸こんにゃく、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、強化押麦、つきこんにゃく	ごはん、角こんにゃく、焼きプリンタルト
	黄	6 米油	米油、いらりごま、ごま油	バター	米油、ごま油、いらりごま	ごま油、いらりごま
日にち	29	30	<p>今月の平均栄養価</p> <p>エネルギー 770 kcal</p> <p>たんぱく質 31.3 g</p> <p>脂質 24.7 g</p>		<p>湯上市統一献立について</p> <p>毎月9月～2月までの食育の日(19日)に、湯上市内全ての小中学校で同じ給食を提供する「湯上市統一献立」を実施しています。秋田県や湯上市の特産物、地場産物、郷土料理などを活用し、「ふるさと秋田」を感ぜられる給食となっています。</p> <p>今月は男鹿市の特産物である「しょっつる」を使用した鶏肉のしょっつる焼きと、秋田県産のりんごを使用したゼリーなどを提供します。毎月19日、どんなメニューが登場するのか、楽しみにしててくださいね。</p>	
献立名	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮ごはん</li> <li>千りコンカン</li> <li>キャベツスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の香味焼き</li> <li>ひじきとネギの炒め物</li> <li>すいとん</li> </ul>				
食品	赤	1 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、豚肉、豆腐、卵	鶏肉、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ			
	緑	2 牛乳	牛乳、ひじき			
	黄	3 にんじん、トマト	にんじん、青ピーマン			
	赤	4 玉ねぎ、にんにく、枝豆、キャベツ、にんじん、ねぎ	にんにく、たけのこ、ねぎ、大根、キャベツ、県産干し椎茸			
	緑	5 ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、糸こんにゃく、すいとん			
	黄	6 米油	米油、いらりごま、ごま油			