

食育だより

(毎月19日は食育の日)



令和8年度
9月号

青森県立弘前第一養護学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



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しましょう。



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、朝食をとしましょう。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



朝の光には
パワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

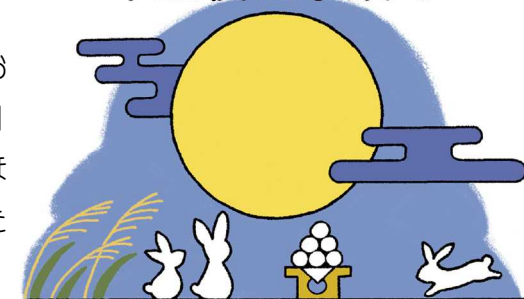


スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう!



十五夜は家族で

9月25日は十五夜です。
十五夜には、お団子をお供えしたり、また「いも名月」ともいわれ、旬の果物のほかに、さといもをお供えしたりします。



お月見しませんか



9月 学校給食献立予定表

青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日	曜	主食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う									栄養価(1食分 - kcal)				ひとくちメモ
				血 や 肉 や 骨 に な る 食 品			体 の 調 子 を 整 え る 食 品			熱 や 力 に な る 食 品			小低	小中	小高	中学部	
1	火		けんちんうどん 牛乳 揚げぎょうざ もやしとちくわのなめたけ和え ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぎょうざ ちくわ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ もやし きゅうり なめたけ	うどん ごまあぶら でんぶん ゼリー あぶら	422	517	630	680	ていねいに 配ぜんしょう						
2	水		ごはん 牛乳 チンゲン菜のたまごスープ マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅうたまご とうふ ぶたにく ハム	チンゲンサイ きくらげ ねぎ しいたけ にんじん にら にんにく しょうが きゅうり コーン	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら マヨネーズ	455	557	679	733							
3	木		ごはん 牛乳 とん汁 五目厚焼き玉子 白菜の昆布和え とり肉ときのこのバター炒め	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ みそ たまご こんぶ とりにく	こんにやく にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい たまねぎ しめじ まいたけ ビーマン	ごはん バター じゃがいも	458	560	683	738							
4	金		ビビンバチャーハン 牛乳 肉団子スープ もやしのナムル バナナ	ぎゅうにゅうぎゅうにく たまご ハム ミートボール	ビビンバ ねぎ にんにく はくさい こまつな しめじ しいたけ もやし ほうれんそうにんじん パナナ	ごはん おしむぎ ごまあぶら はるさめ	450	551	672	726							
7	月		ごはん 牛乳 もやしとわかめのみそ汁 フィレオチキン キャベツのたくあん和え 五目きんぴら	ぎゅうにゅうわかめ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	もやし キャベツ たくあん ごぼう にんじん こんにやく しいたけ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	421	516	629	679	にしていますか？学校 給食が食べられることに 感謝をして今一度、食べ 物の大切に扱い、配ぜん の仕方を見直してみま しょう。						
8	火		ごはん 牛乳 なすのみそ汁 あじフライ ほうれん草のなめたけ和え 切り干し大根の煮付け	ぎゅうにゅうあぶらあげ みそ あじ さつまあげ	なす なめたけ はくさい ほうれんそう しいたけ にんじん こんにやく きりぼしだいこん	ごはん さとう あぶら	456	558	680	734							
9	水		麦ごはん 牛乳 野菜カレー 福神漬け 海藻サラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅうぶたにく かいそう わかめ とりにく	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん れんこん えだまめ しょうが にんにく コーン レタス きゅうり ミニトマト ふくじんづけ	ごはん おしむぎ ドレッシング ゼリー じゃがいも あぶら	523	640	780	842							
10	木		食パン 牛乳 クラムチャウダー 花野菜サラダ パンプキンアンサンブルエッグ ブルーベリージャム オレンジ	ぎゅうにゅうあさり たまご	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース カリフラワー ブロッコリー ビーマン オレンジ	パン ジャム じゃがいも ドレッシング	492	603	735	794							
11	金		ごはん つみれ汁 とんかつ キャベツのごまサラダ すき昆布炒め煮 ソファール元気ヨーグルト	ヨーグルト いわし とうふ みそ とんかつ こんぶ さつまあげ	にんじん ごぼう ねぎ はくさい キャベツ ビーマン きゅうり ミニトマト こんにやく	ごはん さとう ドレッシング あぶら	439	537	655	707	敬老の日						
14	月		ごはん 牛乳 とり汁 さんま生姜煮 オクラおろし 肉豆腐	ぎゅうにゅうとりにく みそ さんま ぶたにく やきどうふ こんにやく にんじん たまねぎ	ごぼう しめじ ねぎ しいたけ だいこん オクラ もやし はくさい こんにやく にんじん たまねぎ	ごはん さとう あぶら	460	563	687	742							
15	火		や 焼きそば 牛乳 ワンタンスープ こんにやくサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅうぶたにく あおのり ワンタン かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン はくさい ねぎ しいたけ こんにやく きゅうり ブロッコリー カリフラワー	やきそば ごまあぶら あぶら ドレッシング ミルメーク	460	563	686	741							
16	水		ごはん 大根としめじのみそ汁 ぶた皿 れんこんとツナのサラダ ジョア(プレーン)	ジョア あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	だいこん しめじ たまねぎ こんにやく れんこん にんじん レタス きゅうり	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	465	569	694	750							
17	木		ごはん 牛乳 きのこ汁 メンチカツ マカロニサラダ 白菜とひき肉の炒め物	ぎゅうにゅうとうふ メンチカツ ハム ぶたにく こうやどうふ	まいたけ しめじ きのこミックス だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ	ごはん マカロニ あぶら ごまあぶら マヨネーズ さとう こんにやく	471	576	703	759	とりすぎ注意！ しょうゆやソースなどの 調味料のかけすぎや、濃 い味付けの料理を多く食 べていませんか？ 塩分のとりすぎは病気の 原因になるので注意しま しょう。						
18	金		ごはん 牛乳 あさりの五目スープ しゅうまい 中華サラダ チンジャオロース	ぎゅうにゅうあさり しゅうまい くらげ とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ きゅうり もやし にんにく しょうが ビーマン たけのこ	ごはん ごま あぶら	465	569	694	750							
21	月			敬老の日													
22	火			国民の日													
23	水			秋分の日													
24	木		こめこ 米粉パン 牛乳 コーンシチュー トマトオムレツ フレンチサラダ メープルジャム オレンジ	ぎゅうにゅうとりにく たまご ハム	にんじん たまねぎ コーン しめじ グリンピース キャベツ ビーマン ブロッコリー オレンジ	パン ジャム じゃがいも ドレッシング	532	651	794	858							
25	金		ごはん 牛乳 みそけんちん汁 キャベツ揚げ もやしゆかり和え ひじきの五目煮 まんまる月ゼリー	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ ひじき ミックスビーンズ	こんにやく だいこん ごぼう にんじん ねぎ えだまめ キャベツ もやし ゆかり れんこん しいたけ こんにやく	ごはん いももち ごまあぶら さとう でんぶん ゼリー	465	569	694	750							
28	月		ごはん 牛乳 ならとたまごのみそ汁 いわしおろし煮 ほうれん草のおひたし じゃーまんポテト	ぎゅうにゅうとうふ たまご みそ いわし かつおぶし ベーコン	にら ほうれんそう キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら	466	570	695	751							
29	火		みそラーメン 牛乳 春巻き 磯の香和え バナナ	ぎゅうにゅうぶたにく はるまき やきのり	キャベツ にんじん もやし ねぎ きくらげ ビーマン コーン にんにく しょうが はくさい えだまめ パナナ	ラーメン ごまあぶら あぶら さとう	496	608	741	800							
30	水			秋 季 休 業 日								あき じ 秋の字がつく「秋刀魚」 は秋を代表する魚です。 脳の働きに重要なIPAや DHAという栄養素が ほうふ 豊富に含まれています。					

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

9月の給食目標【給食の片付けをきちんとしよう！】です。食べた後の食器やゴミなどを、みんなで協力をして片付けましょう。