

# スクールランチ 9月



夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると

「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

### <朝ごはんのバランスも大切！>

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
  - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
  - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
  - ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜  
野菜、果物など

②主菜  
魚料理、肉料理、卵料理など

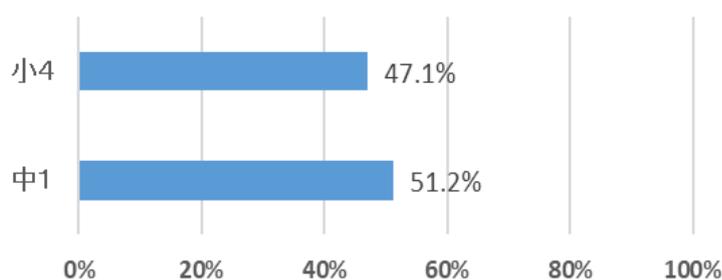
①主食  
ごはん、パン、めん類など

④汁物  
みそ汁、スープ、牛乳など

## 小笠の食生活を考えよう

9月「バランスの良い朝ごはんを食べよう！」

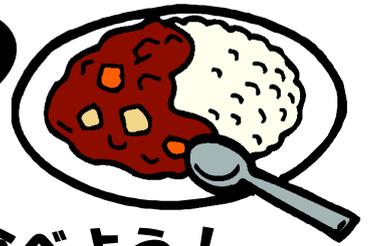
赤・黄・緑の3色そろった朝食を食べた割合



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 児童生徒 3,272名回答)

寝ている間も、頭と体は栄養を使っています。寝ている間に使った栄養を補給するために、朝ごはんでは黄色のグループ（ごはん・パン・めんなど）、赤色のグループ（肉・魚・卵・豆腐など）、緑色のグループ（野菜・果物など）の食べ物を食べることが大切です。

名物



ぎゅー・に く

9 / 29 (月) は

えんしゅうおまえざきゆめさきぎゅう

遠州御前崎夢咲牛ハヤシライス を食べよう!

御前崎市では毎年9月29日を「牛肉の日」として、御前崎市特産の夢咲牛を使用した「夢咲牛ハヤシライス」を提供しています。夢咲牛のうま味いっぱいのハヤシライスをお楽しみください。

御前崎うまいみさき HP

◇・◇・◇ 御前崎の食の魅力 ◇・◇・◇

御前崎市では遠州夢咲牛の他にもたくさんの農畜水産物が生産、水揚げされています。

どんな農畜水産物があるのか見てみよう!!

御前崎の食の魅力探し→



給食を知る!

ワクワク探検ツアー

8月5日(火)、御前崎市学校給食センターで「ワクワク探検ツアー」が行われました。市内の小学生の親子30組 約70名にご参加いただきました。当日は、衛生的な施設の見学や大きな釜での調理体験、物資の選定等を行い、学校給食がどのように作られているか、学校給食への理解を深める機会になりました。ご参加ありがとうございました。

