



中学校

給食だより

春日市教育委員会
令和7年9月

夏休みが終わりました。しばらくはまだ残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べ、「早寝・早起き」で生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝寝ぼけをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。

夜ふかしをする



寝る前におやつを食べる



朝、なかなか起きられない



学校の授業に集中できない



朝からあくびが出る



朝ごはんが食べられない



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です



朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。早起きして朝ごはんをしっかりと食べることから始めてみましょう。

♪ 健康レシピ ♪

この料理は、お米や野菜を中心に、ハムやチーズ、コーンなどの洋風の食材を加えることで、栄養価の高いバランスの取れた一品となっています。

まだ暑さが続く中、さっぱりとした酸味のある酢飯で食欲低下や夏バテを防止しましょう。

☆ 洋風ちらし寿司 ☆

○●材料●○ (3～4人分)

お米	2合
寿司酢	大さじ4
卵(炒り卵)	2個
ハム	4枚
きゅうり	中2本
チーズ(ベビーチーズ)	3個
コーン	60g(大さじ4)

○●作り方●○

- ① お米は洗い、水量少なめで炊く。
炊きあがったら寿司酢(分量はメーカー表示通りで)を合わせて冷ましておく。
- ② 卵に塩コショウ(分量外)で軽く味付けし、炒り卵を作り冷ましておく。
- ③ コーンは水切りする。
- ④ チーズ、ハムは1cm角 きゅうりは輪切スライスしておく。

寿司酢と具材すべてを混ぜ合わせたら完成♪

郷土料理【長野県】

に「煮こじ」

煮こじの具体的な起源は明確ではありませんが、名付けられた由来は地域の方言にあります。多くの種類の野菜を用いたごった煮として知られており、長野県の家庭料理として親しまれています。主な材料には、大根、人参、ジャガイモ、シイタケ、こんにゃくなどがあり、これらを油で炒め、醤油、砂糖、みりん、酒などで味付けをします。

8・9月の献立

- 8月28日(木) **ファイバー献立【雑穀】**
コーンピラフ
- 9月11日(木) **旬の食べ物【なす】**
麻婆なす
- 9月16日(火) **行事食【敬老の日】**
雑穀ご飯
- 9月22日(月) **郷土料理【長野県】**
煮こじ

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおながすくように生活リズムを整えましょう。

