はぐくみ

京田辺市学校給食センター
令和７年度　8.9 月号

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

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。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。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。

生活リズムを整えるために

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう

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。

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

しっかり朝ごはんのためにあと 10 分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人

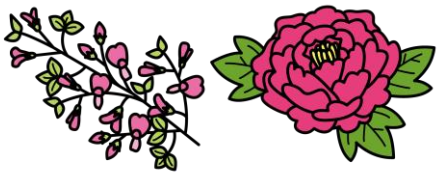
こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！
たかが 10 分。この 10 分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ころに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。
菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

９月９日（火）の給食は『菊花のおひたし』です。

お彼岸とおはぎ



お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

9月22日（月）の給食は『おはぎ』です。

京都田辺なすは「千両 2 号」という品種で、味や色つやが良く、日持ちし、皮が柔らかくて肉厚であるほか加熱調理して煮崩れしにくいのが特長です。焼きなすや煮物、揚げ物など、さまざまな料理に使いやすく、特に煮物ではだしをたっぷり吸い込んだとろけるような食感が楽しめます。

給食レシピの紹介

今月の給食献立

☆なすの肉みそあんかけ☆

☆材料（4 人分）

・なす	3本
・揚げ油	適量
・豚ひき肉	140g
・しょうが	1／5かけ
・たまねぎ	小さじ1
・人参	適量
・葉ねぎ	少々
・酒	適量
・三温糖	小さじ1
・みりん	少々
・濃口しょうゆ	大さじ1／2
・赤みそ	大さじ1
・食塩	少々
・片栗粉	適量
・だし汁	100cc

☆作り方

①なすはいちょう切りにし水につけあく抜きをする。生姜はみじん切りに、たまねぎ、人参は粗みじん切りに、葉ねぎは小口切りにする。
②なすの水気を切り、素揚げする。
③だし汁に豚肉、生姜、人参、玉葱を加える。
④③に調味料を加え、味をととのえる。
⑤青ねぎ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
⑥⑤のタレに②のなすを入れて仕上げる。

☆栄養価（1人分）

◇エネルギー198kcal　◇たんぱく質 8.2g　◇食塩相当量 0.9g