

中学校給食通信

第102号

令和7年9月
摂津市教育委員会

2学期が始まりました。

部活や勉強を頑張った人、家族と旅行に行った人、友達とたくさん遊んだ人…それぞれの充実した夏休みは過ごせたでしょうか？

長期休暇明けはなかなか生活リズムが戻らず、疲れやすい人が多いかと思います。朝昼夕の食事と睡眠で栄養と休息をしっかりととり、たまには湯船でゆっくりとお風呂に浸かり身体を癒してあげましょう。まだまだ暑い日が続きます。水分補給も忘れずこまめに行なってくださいね。

身体は食べたものでできている！

2学期に入り身体測定がありました。4月の測定から変化はありましたか？睡眠や運動ももちろん大切ですが、みなさんの健やかな成長には何よりも普段の食事が大きくかかわってきます。

こんな食事、とっていませんか？



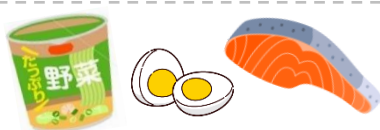
A.主食のみの食事



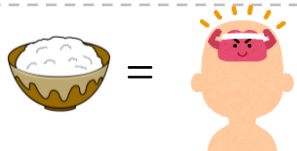
B.主食をまったく食べない



C.副菜(野菜)が足りない



野菜スープに変えたり、
手軽な茹で卵やおにぎりの具
でタンパク質を意識！

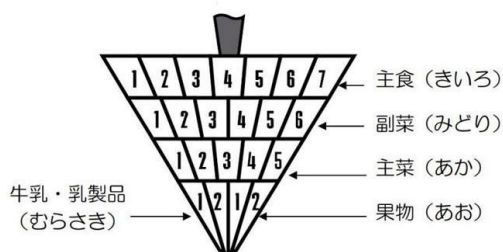


脳のエネルギーになるのは
炭水化物のみ！
150~200gは食べよう。



冷凍野菜や電子レンジ調理
など、お手軽なものから
野菜にチャレンジ！

「食事バランスガイド」で食生活チェック✓



「食事バランスガイド」は、1日に「なにを」「どれくらい」食べたらよいかの目安を、イラストで分かりやすく示しています。

左のチェックシートで、自分の食事を見直してみてくださいね！

「食事バランスガイド」は
ここをみてね



出典：厚生労働省・農林水産省
「食事バランスガイド」

10月のおすすめ！献立紹介

10月17日(金) ごはん 魚のオランダ揚げ 小松菜のおひたし

じゃがいもときのこのバター炒め 白菜煮 キャベツのみそ汁 牛乳

新しい献立です。オランダ国旗の色味をイメージし、人参・パセリ・玉ねぎを衣に混ぜました。