

中学校給食通信



令和8年9月
摂津市教育委員会
第113号

秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花（ススキ）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、十五夜、お彼岸があり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。またなんといっても味覚の秋。魚や果物がおいしい時季です。

朝、昼、夕の三食をしっかりと食べて生活リズムを整え、充実した2学期をスタートさせましょう。

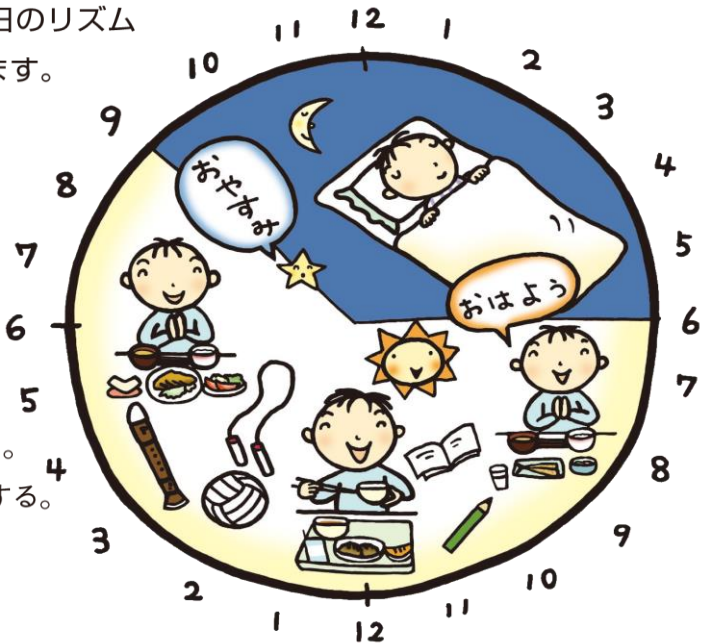
体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」というしくみがあります。

しかし、この時計、光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。とくに夜更かしなど不規則な生活が続けていると時計が狂ってしまうだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。

【体内時計を整えるためには】

- ① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。
- ② 休日でも起きる時間は平日となるべく同じにする。
- ③ 朝ごはんを決まった時間に食べる。
- ④ 日中はしっかり活動する。
- ⑤ 寝る2時間前までに食事をすませる。
- ⑥ 部屋の照明は明るすぎないようにし、就寝前のテレビ、ゲームは避ける。



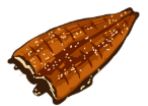
10月のおすすめ！献立紹介



10月16日(金) キムたくごはん さんまのかば焼き風 小松菜のバターソテー



**白菜とさつま揚げの煮物 揚げ高野のバーベキューソース
もやしのスープ 米粉のカップケーキ 牛乳**



秋は、さんまや栗、きのこ、さつまいもなど、おいしい食材が豊富な季節です。

秋の味覚の一つとして、さんまのかば焼き風が献立に登場します。さんまはDHAやEPAなどの良質な脂や、たんぱく質も豊富に含まれていて、体にうれしい秋の定番食材です。

秋の味覚を味わいながら、心豊かなひとときを過ごしましょう。

10月30日(金) ごはん フライ盛り合わせ キャベツとツナの炒めもの

ささみと春雨のからし酢 かぼちゃのプチタルト 牛乳



ハロウィン献立です。ハロウィンは、毎年10月31日に行われる行事で、仮装やお菓子配り、飾りつけなどを楽しむイベントです。かぼちゃはハロウィンで悪霊よけの飾りとして使われ、今ではハロウィンを代表するシンボルになっています。

フライ盛り合わせとかぼちゃのプチタルトにかぼちゃを使用しています。

