

9月給食たより

2026年9月1日
町田市立堺中学校

『生活リズム』乱れていませんか？

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今学期も安心安全でおいしい給食を届けていきますので、よろしくお願いいたします。

さて、新学期が始まりましたが、朝の準備はスムーズにできていますか。朝、起きられなかったり、日中、体がだるかったりなどしていませんか。夏の疲れも出てくる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、生活リズムを整えていきましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前に起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることですっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がない人もいるかと思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして栄養バランスを良くしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣を付けると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品



簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用しても良いでしょう。

9月16日（水）

アジア競技大会献立



9月19日（土）～10月4日（日）かけて、愛知県で「第20回アジア競技大会」が開催されます。そこで、アジア諸国の中でも日本に身近な国のひとつ“韓国”の料理を給食で作ります。

◇ヤンニョムチキン◇

「ヤンニョム＝合わせ調味料」という意味があります。コチュジャンやにんにく、砂糖などで作った甘辛い調味料に揚げた鶏肉をからめた料理です。



◇チャプチェ◇

韓国の家庭料理のひとつで、春雨と野菜を使った炒め物です。韓国では古くから食べられており、お祝いの時などにも作られています。

9月25日（金）は「十五夜」

「十五夜」は、秋の収穫への感謝や無病息災の願いが込められた、日本の伝統行事のひとつです。満月に見立てた団子や秋に収穫期を迎える里芋やさつま芋、栗、ぶどうなどをお供えします。給食では、さつま芋を使った「秋の香りごはん」や、「みたらし団子」などの十五夜献立を実施します。



7月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物							
チンゲン菜	群馬	にら	北海道	パプリカ	高知	マッシュルーム	千葉
えのきたけ	福岡	トマト	町田	大根	北海道、青森	白菜	茨城
にんにく	青森	しょうが	熊本	ねぎ	茨城	もやし	栃木
小松菜	東京	きゅうり	群馬	かぼちゃ	茨城	ごぼう	青森
じゃがいも	長崎、町田	にんじん	町田	玉ねぎ	町田	キャベツ	町田
バレンシアオレンジ	和歌山	美生柑	愛媛				
肉				米			
鶏肉	宮崎・国内産	豚肉	国内産	2025年度産		山形	
魚介類							
ししゃも	アイスランド、ノルウェー、カナダ	めばる	アメリカ	さば	ノルウェー		