



おいしいおたより

令和8年9月発行
可見市学校給食センター



夏休みが終わり、学校生活が始まりました。毎日元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、3食をしっかりと食べ、生活リズムを整えることが大切です。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

食べる力

朝ごはん

朝ごはんを食べると



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりします。毎日欠かさずに食べましょう。

手軽に用意するポイント



給食メモ

9月18日
がんばれかにっこ！献立
「タコライス」

岐阜県では、涼しい山間部で育てられた夏秋トマトがおいしい時期です。そのトマトを使い、沖縄県で親しまれているタコライスを給食用に少しアレンジして出します。お楽しみに♪



旬だより

秋の彼岸に供える

おはぎ

秋分の日を中日とした前後3日間を合わせた7日間が秋の彼岸です。秋には萩の花が咲くことから「おはぎ」、春には牡丹の花が咲くことから「ぼたもち」と呼ばれています。



食と栄養
Q&A

Q. 朝に食欲がないときは、どうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後、夜食を食べたり、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、生活リズムを整えましょう。



作ってみよう！ 給食レシピ

【材料(4人分)】 ※小学校中学年量を目安にしています。

ぶた ^{にく} 豚ひき肉	160 g	
だいず ^{かんそう} 大豆ミート(乾燥・ミンチ)	20 g	
あぶら 油	こ 小さじ 1/2	
おろししょうが	1 g (2cm ^{ていど} 程度)	
おろしにんにく	1 g (2cm ^{ていど} 程度)	
たまねぎ	200 g (中 ^{ちゅう} 1/2個 ^こ)	
トマト	100 g (中 ^{ちゅう} 1/2個 ^こ)	
しお 塩こしょう	しょうしょう 少々	
A	トマトケチャップ	おお ^{きょう} 大さじ 5 強
	ウスターソース	おお 大さじ 1
	こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ 1/2
	さとう 砂糖	こ 小さじ 1/4
	コンソメ	こ 小さじ 1
	クミン	しょうしょう 少々
	チリパウダー	2 g

※家庭で作りやすいように、給食を一部アレンジしています。

タコライスの具

9月のがんばれかにっこ！献立に登場する、
トマトを使った新メニューです。

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、トマトは 1.5cm角に切る。大豆ミートは水戻ししておく。
- ② フライパンに油をひき、おろしにんにく、おろししょうがを弱火で炒める。
- ③ ひき肉を加えてよく炒め、塩こしょうをふる。
- ④ たまねぎ、大豆ミート、トマトを入れる。
- ⑤ Aの調味料を加え、水分が少なくなるまで煮つめて、出来上がり。

★お皿にごはん、タコライスの具、好きな野菜やチーズを盛り付けて食べてね。

大豆ミートがなくても、ひき肉を 220g にするとおいしく仕上がります。

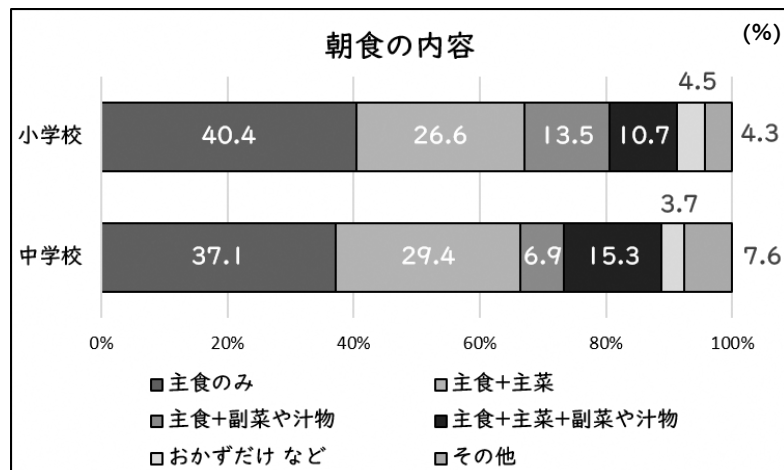


食生活アンケートの結果

【期間】 令和8年6月のうち1日
【対象】 各学年1クラス 抽出



アンケートの結果から、小中学校ともにほとんどの人が、毎日朝食を食べていました。しかし、小学校では約11%、中学校では14%が、「起きるのが遅い/食べる時間がない」「おなかがすいていない」などの理由から、朝食を食べていない日があることも分かりました。



朝食の内容は、主食のみの人がとても多いです。単品では栄養のバランスが偏り、エネルギー源以外の栄養が不足します。成長に必要な栄養をしっかりとることができるように、今の朝食におかずや汁物などをプラスしましょう！