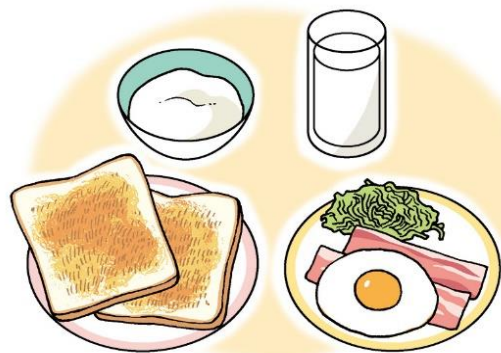


# 給食だより 9月

令和8年9月1日  
足立区立第六中学校  
校長 葛木 有紀  
栄養士 町田 瑞季

## 朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

### 朝ごはんの役割



体や脳の  
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

### 今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。



9月の食育目標 生活リズムについて考えよう



## 朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。



### 大豆が使われているものを選んでね



①豆乳



②油揚げ



③杏仁豆腐



④おから



⑤そば



⑥しょうゆ

今が旬のなす 9月以降に収穫されるなすを秋なすといいます  
夏のなすに比べて実がしまり、旨味が増しています

※①②③④⑤⑥

### 秋なすを使用した給食メニュー！ 麻婆なす丼

<材料 4人分>

米…茶碗4杯分  
なす…4本  
豚ひき肉…200g  
にんじん…1/3本  
しめじ…1/2パック  
ごま油…小1  
にんにく…1かけ  
生姜…1かけ  
長ねぎ…1/2本  
A 甜面醬…大1  
A 豆板醬…小1  
A 赤みそ…大1  
A 酒…大2  
A 砂糖…大1  
A しょうゆ…大1  
A 鶏ガラの素…小1  
A 水…200ml  
でんぷん…大1

①米を炊く。  
②なすは切り、水につけてあく抜きをする。  
人参は短冊切り、しめじはほぐし、生姜・にんにく・長ねぎはみじん切りにする。  
③豚ひき肉は色が変わるまで炒める。  
④人参、しめじ、なすを加え炒め、長ねぎ、Aを加えて煮る。  
⑤最後にとろみをつけ、ご飯にかけて完成。

☆9月15日の給食に提供予定です