

# 9月給食だより

2025. 9月  
宇城市  
学校給食センター

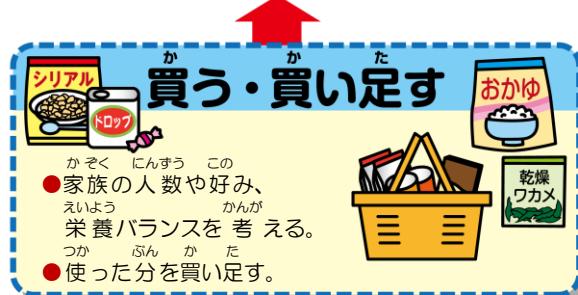
長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは、生活リズムの乱れなどにより、眠気やだるさを感じたりやる気が出なかったりと、体の不調が出やすくなります。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができます。生活リズムが整います。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 生活リズムを整えるポイント



## 9月1日は「防災の日」 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

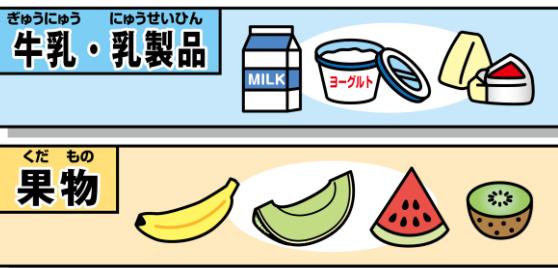


私たちが元気に生活するためには、いろいろな食べ物から栄養をとる必要があります。栄養バランスのよい食事とは、エネルギーが適切で必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。

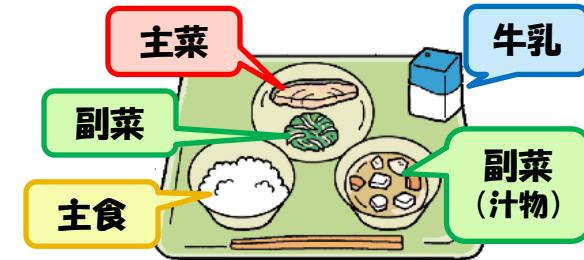
### ● 選び方の基本



★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

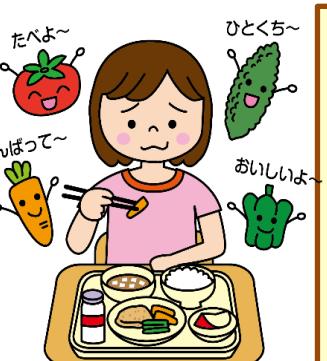


給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



バランスのよく栄養を摂取するためには、様々な食べ物を組み合わせて食べることが大切です。同じ食べ物ばかり食べて栄養が偏ってしまうと、栄養が不足したり、または摂り過ぎなどにより、健康な体を作ることができません。給食には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品がそろっています。また給食は、私たちの体に必要な1日のエネルギーの約3分の1がとれるように、献立を考えています。みなさんが毎日食べている給食を参考にしてみてくださいね。

### バランスよく食べるためには好き嫌いせずに食べよう！



まったく手を付けずに残している人もいるかもしれません、ひと口でいいのを食べてみてください。はじめは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、様々な味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。苦手な食べ物にもぜひチャレンジしてみてくださいね！