

# きゅうしょくたより 9月号

令和7年 9月

湯前町学校給食共同調理場

夏休みが終わり、まだまだ厳しい暑さの中ですが、運動会の練習が始まってい  
ます。みんなそろって、いい運動会にしたいですね。そのためにも、体調を崩さ  
ないためにできること、自分で考えて工夫しましょう。



## 朝食おすすめ

### メニュー

★ごはん

★みそ汁 (厚揚げ・  
なす・わかめ・  
きのこなど)

★ベーコンエッグ  
(または納豆)

★野菜のおかず  
(きゅうり・  
オクラ・  
かぼちゃなど)

★ヨーグルト(牛乳)  
くだもの (バナナ・  
ぶどう・梨など)

### 無理なく続ける朝食

## 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、  
菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、  
一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいた  
くだったそうです。朝食で品数を多くすることは  
大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみません  
か？ 品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、  
無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



## 暑さに負けない 食事をしよう



暑いからといって、そうめんや  
アイスクリーム、清涼飲料などの冷たい  
ものばかりをとるのは避けましょう。  
冷たいもののとりすぎは、胃腸  
の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化  
させてしまいます。



## 寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果が  
あります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙し  
いなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が  
食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心  
がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



## 卵ちゃんは変身上手

わたしは、変身が得意なの  
朝食にもってこいよ♪



こんげつ ちゅうもくしょくざい  
今月の注目食材

# 「ぶどう」



せいさんしゃ おおたに  
生産者の大谷さんに  
お話を聞いてきました！

苗木が成熟してぶどうが収穫できるようになるまで4～5年かかるそうです。芽が出て枝が伸びるとき、棚に沿う形になるように剪定しながら成長させます。  
しっかりした強い木に、おいしくて大きな実がなるので、木を大事に育てます。

ハウスの木には、1月末から毎日水やり、露地栽培の方は自然の天候がたより。大雨が続いたらしく、病気が入りやすくなるので、晴れの日と雨の日のバランスが大事。自然の恩恵には、本当に感謝しなければならないと思います、と言われていました。

3月に花が咲いてからは、ふみ台に乗って上を向いて行う作業が7月までずっと続きます。  
①花摘み→②種なしの処理→  
③摘粒（まびく）→④玉肥大処理→⑤摘粒（必要なものだけ）  
→⑥袋かけという作業です。おいしいぶどうの実がなるまで、とても手間ひまがかけられていることが分かりました。



↑パック詰める前に形を整えている様子

## ～大谷さんからのメッセージ～

「湯前でとれたものだから、  
子どもたちが食べて大好きになつてほしいと思います。」

お話を聞いた後にぶどうを見たら、丁寧に育てられてきたことが思い浮かび、その一粒一粒が宝石のように思えました。湯前の宝物であるぶどうを、これからも大事に味わって食べたいと思います。