

# 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ります。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

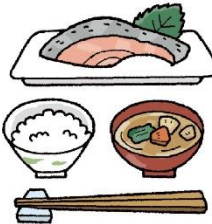
### メニュー

- ★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）
- ★果物（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。



## 卵ちゃんの変身上手

わたしは、変身が得意なの朝食にもってこいよ！



## 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。



# 「ぶどう」



せいさんしゃ おあたに  
生産者の大谷さんに  
お話を聞いてきました！

なえぎ せいじゆく しゅうかく ねん  
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  
の びるとき、たな そ かたち せんてい せいちょう  
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。  
つよ き おお み だいじ そだ  
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。

き がつまつ まいにちみず ろ じ さいばい ほう し ぜん てんこう おおあめ つづ  
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  
てしまうと病気が入りやすくなるので、は 晴れの日と雨の日のバランスが大事。自然の恩恵  
ほんとう かんしゃ おも い  
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。

がつ はな さ だい の うえ む おこな さ  
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  
ぎょう がつ つづ はなつ たね しより  
業が7月までずっと続きます。①花摘み→②種なしの処理→  
てきりゅう たま ひ だいしより てきりゅう ひつよう  
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。



↑ パック詰めする前に形を整えている様子

おあたに  
～大谷さんからのメッセージ～

ゆのまえ  
「湯前でとれたものだから、  
こども た だいす  
子供たちが食べて大好きに  
なってほしいと思います。」

はなし き あと み ていねい そだ おち う ひとつぶひとつぶ  
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  
ほうせき おも ゆのまえ だからもの だいじ あじ た  
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  
おも  
と思います。