

令和 8 年      9 月   4 日（金）      中央学校給食センター

【献立名】      麦ごはん      牛乳      高野豆腐のおとし揚げ  
小松菜のごまドレッシング和え      玉ねぎのみそ汁



【ひとロメモ】

## 規則正しい食生活について知る

（心身の健康）

みなさんは、1日3回の食事を欠かさずとることができていますか？食事は、必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、決まった時間に食事をとることで、生活リズムを整えることにもつながります。

特に、朝ごはんは1日を元気にスタートするためのエネルギー源となり、眠っている脳や体を目覚めさせ、体のリズムを整える働きもあります。朝ごはんを食べないことがある人は毎日食べるよう心がけましょう。

また、栄養バランスの良い食事を毎食とることも大切です。今日の給食のように主食・主菜・副菜・汁物がそろくと、栄養のバランスもよくなり、暑さに負けない強い体をつくることができます。

2学期も規則正しい食生活を心がけ、給食も残さず食べて勉強や運動をがんばりましょう。

令和8年 9月 4日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ  
冬瓜の煮物 きゅうりのごま酢あえ 豆乳プリン



【ひとロメモ】

## 旬の冬瓜を味わおう

(食文化)

今日の煮物には、冬の瓜と書く「冬瓜」という野菜を使っています。

東南アジア生まれの冬瓜は、6月～8月が旬ですが、10月ごろまで収穫することができます。夏が旬の野菜なのにどうして冬の字がつく名前なのでしょうか？

それは、収穫した冬瓜を一定の温度で風通しのよいところに保存しておけば、冬まで保存することができることから、ついた名前だそうです。

冬瓜は、暑さに強く、寒さに弱い野菜です。水分が多く、昔から、むくみをとったり、熱を下げたりする効果があるといわれてきました。ビタミンCやミネラルも多く、免疫力を高め、夏バテ解消にはぴったりの野菜です。

令和 8 年 9 月 4 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 高野豆腐の落とし揚げ

小松菜のごまドレッシングあえ たまねぎのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

小松菜 葉ねぎ



【ひとロメモ】

## 生活習慣病に気を付けよう

（心身の健康）

丸亀市では、4年生と中学1年生を対象に血液検査をしています。これは、「生活習慣病」にかかっていないか確認するために行われています。

生活習慣病は、糖尿病、高血圧、脳梗塞などの病気の総称です。以前は「成人病」と呼ばれて、大人の人がかかる病気とされていましたが、近年、子どもたちにも病気にかかる人が増えてきて「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

生活習慣病は、朝何時に起きたか、1日3食の食事でどんな食べ物を食べたか、運動をしたか、何時に寝たかなど毎日の生活の習慣により、起こる病気です。生活習慣病を予防するためには、生活習慣を整えることが大切です。

1日3回の食事で、黄・赤・緑の食べ物を取り入れて、健康な体を作りましょう。