



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年5月発行



生活リズムを整えよう!



過ごしやすい季節になりましたね。新しい環境になり、毎日緊張していることと思います。心と体を、ときにはリラックスさせて、疲れをためこまないようにしてくださいね。

みなさんは「体内時計」という言葉を聞いたことがありますか？私たちは、朝になると自然に目が覚めて、夜になるとだんだんと眠くなったりします。体には、約24時間の周期的なリズムが備わっていて、睡眠と覚醒を繰り返しています。こうしたリズムを、「サーカディアンリズム」と呼びます。これは、地球が回ることによってできる昼と夜の明るさや温度の差が、体温、呼吸、血圧、目覚めなどに規則的なリズムを与えているものと考えられています。早寝、早起き、規則正しい時間に食事をとることなどは、体のリズムを維持する上からも大切です。

朝ごはんは体を目覚めさせよう!



朝ごはんは眠っていた体を目覚めさせ、一日を元気に過ごすためのエネルギーを補う大切な食事です。栄養のバランスも考えて、朝ごはんを食べましょう。

主菜

(肉、魚、卵など)

脳や体のエネルギーになる糖質が含まれています。



主食

(ご飯、パン、麺など)

体温を上げてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。



副菜

(野菜、果物など)

体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれています。



汁物、飲み物

(みそ汁、スープ、牛乳など)

他に足りない栄養分を補うことが出来ます。食事を食べやすくし、水分の補給にもなります。



6月 献立掲示板

月	火	水	木	金
2 ちりめんじゃこ いわしの稚魚を塩ゆでし、天日で干して作ります。 とても小さく、エビやカニなどが混ざることもあります。	3 きくらげ 給食では、希少な国産のきくらげを使っています。 カルシウムや鉄分が多いきのこです。	4 歯と口の健康週間献立 噛みごたえのあるごぼうや切干し大根と、丸ごと食べられるししゃもを組み合わせてみました。	5 ちくわ もちろし揚げ 米油でカラッと揚げること、ちくわとうもろこしのうま味が凝縮されます。	6 おろし和え 大根おろしを和え衣に使用します。 大根おろしを加えることで、さっぱりとした後味に仕上がります。
9 セルフ ツナチャーハン ご飯は皿に盛り付けます。自分で小皿に入れたチャーハンの具をご飯に乗せて、混ぜて食べてください。	10 きんぴらごぼう 江戸時代、人形浄瑠璃に登場する坂田金平のように強く丈夫な物に「金平」と名づけました。 ごぼうのしっかりした歯ごたえにちなんだ料理名です。	11 セロリー セロリーは人参やみつばと同じセリ科の仲間です。 表面に筋が多いので、切り方によって食感が違います。	12 カレーうどん カレーうどんは、明治時代に日本で生まれた「カレー料理」です。	13 冬瓜 水分たっぷりの夏が旬の野菜です。 そのまま冷暗所に置いておくことで、冬まで保存できるので、この名がつけました。
16 ポークビーンズ 豚肉と豆をトマトなどで煮込むアメリカの家庭料理です。 使う豆やスパイスの種類など各家庭に独自のレシピがあります。	17 いか 体長2cmの豆イカから体長16mのダイオウイカまで世界にはさまざまなサイズのイカが生息しています。	18 塩ポン酢 給食特製の塩ポン酢は、ゆずとすだちの果汁に塩、砂糖、みりん、昆布粉を合わせて手作りしています。	19 豚肉のハニー マスタード 辛みの強いからしではなく、マイルドな辛みの粒マスタードとはちみつを合わせて味つけします。	20 夏至献立 今年は21日が夏至なので、1日早い夏至の献立です。 関西では夏至にたこを、福井県では鯖をいただきます。
23 第一中学校 生徒献立 しょうがの風味や酢のさわやかさ、ほっこり甘い味と見事な組み合わせです。みんなが完食できるように考えてくれました。	24 ヤンニョムチキン 衣をまとわせた鶏肉に甘辛いタレをかけます。 1980年代に入ってから韓国国内で広まった新しい料理です。	よくかんで食べよう! よくかんで食事をする、体によいことがたくさんあります。 おもな4つを紹介します。		
30 万博献立 フランス共和国 同じフランス料理でも地方や季節によりさまざまな特徴があります。	消化を助ける 食べ物が小さくなり、だ液と良く混ぜて胃に送られます。	虫歯を予防する だ液は食べかすを取るなど口の中を掃除してくれます。	肥満を予防する よくかむと、脳にある満腹中枢が刺激されて、満腹感を感じます。	脳の働きを活性化する あごの筋肉を動かすと顔や脳の血流が良くなり、脳が活発に働きます。