



もりもりつつうしん

令和7年
9月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

夏休みが終わり、2学期が始まります。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、体調がすぐれない人が多くなります。夏の疲れも出てくるころでもあるので、しっかり食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。



自分でコントロールしよう! 「体内時計」

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る「体内時計」があります。1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。これを正常に動かすには、生活リズムを整えるとよいといわれています。

生活リズムを整えるために



朝起きたら朝日を
あびる



朝・昼・夜の規則正し
い食事をする



日中は明るい所で
体を動かす



夜は早めにふとんに
入り、しっかり眠る



食べていますか? 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。1日を元気に過ごすためには、朝ごはんはとても大切です。

朝ごはんを食べることで・・・



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べないと・・・

- ◆ だるさ、イライラなど、不調の原因になる。
- ◆ 集中力、記憶力が低下し、勉強やスポーツに影響する。
- ◆ 肥満や生活習慣病の発症につながる。



万博献立 ～世界の料理の紹介～



「ドイツ」



1番大事だと考えられている昼食には、温かい料理をしっかりと作って食べ、朝食と夕食はパン・ハム・ソーセージ・チーズなどで簡単に済ませることが多いです。国土は日本より少し小さめで、人口は日本の約3分の2ほどです。

アイントopf

家庭でよく食べられている野菜を煮込んだスープです。ドイツ語で、「ひとつの鍋で調理した」という意味があります。給食ではレンズ豆という豆を使っています。

シュベックカルトッフェルン

シュベックは「ベーコン」、カルトッフェルンは、「じゃがいも」を意味します。日本でいうジャーマンポテトのことですが、ジャーマンポテトは日本独自の呼び方です。

「オランダ」



寒い季節が長いので、温かい料理がよく食べられています。酪農がさかんで乳製品をたくさん食べることから、背の高い人が多いとも言われています。国土は、九州とほぼ同じ大きさの小さな国です。

グロンテスープ

ミートボールと野菜を入れて煮込んだオランダの家庭料理のひとつです。あっさりした味で、食欲をそそる体が温まるスープです。

キベリング

おやつ感覚で食べられている、たらのフライです。パン粉を使う日本のフライとは違い、どちらかといえば天ぷらに近い料理です。

「イタリア」



イタリア料理は日本で馴染みのあるものが多く、主食は、パン・パスタ・ピザなどの小麦を使用した食べ物が多く食べられています。国土は日本とほぼ同じ大きさですが、人口は日本のおよそ半分で、日本の気候と似た四季豊かな国です。

ミネストローネ

イタリア語で「真だくさん」「ごちゃ混ぜ」という意味をもつ、家庭でよく食べられているスープです。米やパスタを入れて食べることもあるため、「食べるスープ」とも呼ばれます。

カルピオーネ

揚げ魚と野菜を甘酢に漬けた、北イタリアの郷土料理です。日本の南蛮漬の元になったとも言われています。温かくても冷たくてもおいしく食べられる料理です。

「ベトナム」



食文化は日本と似ていて、主食は米と麺です。米が豊富なので、白米を炊いて食べることはもちろん、米粉を使った料理も多く存在します。国土は、九州を除いた日本の面積と同じくらいの大きさで、地域によって気候や食文化も異なります。

フォー

米粉から作られる平らな麺が入った料理です。透明なスープが特徴です。給食では、鶏ガラからスープを作り、ビーフンを使っています。

バインミー

パンにレバーや野菜の甘酢、ハムなどの具を挟んだベトナム風のサンドイッチです。給食では、ドーナツという大根と人参の酢の物とガーロティを挟んで食べます。