

ひまわりキッチンだより



大崎南学校給食センター
(ひまわりキッチン)
令和7年8・9月号

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

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。午前中は、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

今月の食育コラム

酒(日本酒)

日本酒の主な原料は、米、米麴(こめこうじ)、水です。米といっても私たちが食べているお米とはちがう「酒米」というお米を使います。

和食のさまざまな料理に使いますが、日本酒を入れることで次のような効果があります。

- ・こく、うまみをつける
- ・味をしみこみやすくする
- ・素材をやわらかくする
- ・食材のくさを消す



「料理酒」という名前で売られている商品には、塩分や酸味・甘味料が添加されているものがあるので、味付けをする時には加減しましょう。

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会

体内時計って何?

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。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!





ひまわりキッチン 給食紹介コーナー



大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索、ひまわりキッチンだよりにからご覧ください♪

七夕献立

7月7日

わかめごはん・牛乳
星形コロッケ・キラキラサラダ
天の川米粉めん汁・マスカットゼリー



7月7日の七夕にちなんで、七夕献立にしました。星形の
コロッケや星のマークがあるかまぼこなど、色々なところに
星を散りばめました。



ご当地メニュー

ご当地メニューを食べよう！と題して、宮城県と沖縄県の
メニューを取り入れました。みなさんの好きなご当地メニュー
はありますか？ぜひ教えてくださいね♪

7月4日

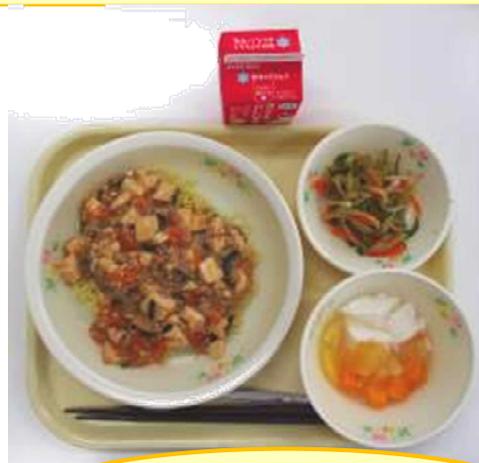
もち玄米ごはん
牛乳
タコライス
の具
(ミートソース・
フレンチサラダ)
もずくスープ
冷凍パイ



沖縄県のタコライス

7月11日

マーボー焼きそば
牛乳
もやしの中華サラダ
フルーツ杏仁



宮城県のマーボー焼きそば



お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では、学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に行っています。
これまで実施した検査の結果は、大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。