

9月 給食だより



令和7年8月29日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

秋は実りの季節です。猛暑のため野菜の生育にも影響が出ていますが、幸いにも8月は、予定通りの献立を実施することができました。野菜を育てている方々の御苦勞を思いながら、私たちは感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。

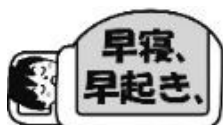
夏の疲れが出ていませんか

夏休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身に不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝早起きをする

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が、脳の発達を促し、心と体を作ります。生活リズムが整い、集中力も高まります。



決まった時間に食事をとる

特規則正しい食習慣も、生活リズムを整えるポイントの一つです。特に、脳の成長に必要な栄養素を含む朝食は、集中力や記憶力を向上させ、学習能力をサポートします。



ビタミンB1 やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わる時に必要で、夏場に不足すると夏バテを引き起こす要因にもなります。疲労を感じる時は、特に意識してとるようにしましょう。柑橘類や梅干しの酸味成分の「クエン酸」も疲労物質を分解するのでおすすめです。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、豆類、玄米など未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ!

よていにन्दて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
9/1 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	2 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶	3 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし *西区産野菜(小松菜)使用	4 タコライス *フードリサイクルタス使用 ワカメスープ 沖縄パインゼリー	5 角食、いちごジャム みそワタンスープ たこ焼き風天ぷら
8 和風そぼろごはん みそ汁 きゅうりのからし漬け	9 パスタミートソース スパイシーポテト アイスクリーム	10 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ スイートグレープゼリー	11 ごはん けんちん汁 かれいから揚げ(パーベキューソース) 磯和え	12 横割バンズ ポークシチュー いかバーグ・照り焼きソース 冷凍みかん
15 敬老の日 	16 しょうゆラーメン ごまポテト 巨峰	17 鮭ごはん 星のコロッケ おひたし	18 ごはん 豆腐のトロトロ煮 *西区産野菜(小松菜)使用 さばスパイス揚げ ナムル	19 第6回西陵祭
22 チキンみそカツ丼 すまし汁 からし和え	23 秋分の日 	24 ラム肉のピラフ *西区産野菜(ピーマン)使用 白花豆コロッケ ヨーグルト和え	25 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびシュウマイ プルーン	26 背割コッペパン セルフドック(ウインナー) あさりのチャウダー 梨
29 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ	30 五目うどん ごまだんご 黄桃缶 *お月見は10月6日です。	10/1 開校記念日 	2 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 みかん	3 横割バンズ 焼きハンバーグ・スライスチーズ かぼちゃシチュー パイン缶詰