

給食だより

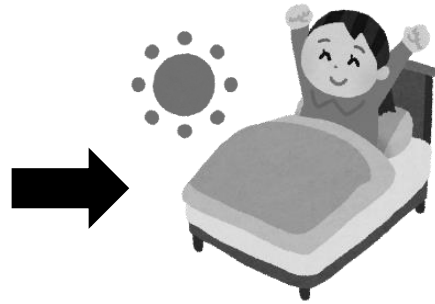
令和 7 年 9 月 30 日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

10 月は「早寝早起き朝ごはん」月間です！



早寝

筋肉や骨を成長させるホルモンが夜 9 時～2 時ごろにたくさんです。
しっかり睡眠時間を確保し、体と心の疲れをとりましょう。



早起き

朝起きたら朝日を浴びましょう！
朝日を浴びることで脳が目覚め、正しい一日のリズムを作ることができます。



朝ごはん

脳と体を動かすためにはエネルギーが必要です。朝ごはん
でエネルギー補給し、体が目覚め、脳と体のはたらきが活発になります。

毎日「早寝早起き朝ごはん」の生活を心がけ、健康で元気に過ごしましょう！！



あなたの朝食をチェック！

(○・×で答えてください)

*家族みんなてチェックしてみよう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 朝、起きたときに食欲がある。 | ☐ 会話のある食事を心掛けている。 |
| ☐ 朝食は必ずとっている。 | ☐ ゆっくりよくかんで食べる。 |
| ☐ 朝食は決まった時間にとっている。 | ☐ 毎日、お通じがある。 |
| ☐ 主食はご飯を食べている。 | |
| ☐ バランスを考えたメニューを心掛けている。 | |
| ☐ メニューのバリエーションが豊富である。 | |
| ☐ 家族と一緒に食べることが多い。 | |

- 判定 ○が0～4：朝食の大切さを見直して。
○が5～8：栄養のバランスを再チェック。
○が9～10：ほぼ完璧、この調子が続けて。



今月の行事食等

- | | |
|----------|--|
| 1 日 (水) | 都民の日：すき焼き煮・磯和え・東京狭山茶プリン |
| 2 日 (金) | スペインの料理：パエリア・トルティージャ・ソパ デ アホ |
| 7 日 (火) | 十五夜献立：里芋ごはん・鯖のごまみそ焼き・お月見白玉汁 |
| 10 日 (金) | 目の愛護デー：なすのミートスパゲッティ・ブルーベリーパイ |
| 16 日 (木) | ぶどうの食べ比べ：ピオーネ・クイーンルージュ |
| 17 日 (金) | 長野県の郷土料理：山賊焼き・大平煮 |
| 20 日 (月) | ドイツの料理：手作りソーセージ・ザワークラウト風・キューピスズッパ |
| 28 日 (火) | 台湾の料理：ルーロー飯・春雨スープ・豆乳花 |
| 31 日 (金) | ハロウィーン献立：米粉パン・かぼちゃのシチュー・ツナとコーンのサラダ・焼きりんご |