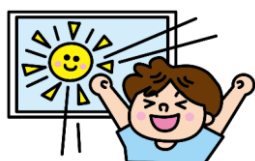


9月給食たより

令和8年9月18日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。

1日を^{にち}元^{げん}気^きにスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう

あき ふう ぶつ し つき み

秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもともになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、**今年は9月25日（金）です。**この日の給食では、さつまいもクリームの「月見大福」が登場します。



ち い き ち が つ き み だ ん こ

地域によって違う？月見団子

かん さい ち ほう

関西地方

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

あい ち けん な こ や し

愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

しず お か けん ちゅう ぶ ち ほう

静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



豊田高等の苦手野菜ランキング

弁当給食による野菜不足を補うため、7月から野菜摂取につながる取組みを進めています。苦手な野菜のアンケートでは、1位がトマト（36人）、2位がゴーヤ（8人）、3位がなす・オクラ（各7人）でした。

野菜レシピの紹介をきっかけに、これまで苦手だった野菜を食べられるようになった生徒や弁当の野菜を少しずつ食べられる量を増やそうと頑張る姿が見られました。今後も、生徒が楽しみながら野菜に親しめる取組みを継続していきます。



.....ベジチェック・インボディ(体成分分析).....

9月に豊田市保健部健康づくり応援課の器具を借りて、野菜の摂取状況のチェックや体成分分析を行いました。

「ベジチェック」は、手のひらをセンサーに当てると、普段どのくらい野菜を食べているかの目安が分かります。結果を参考に、野菜料理を一品増やすなど、日頃の食生活を見直すきっかけになりました。

「インボディ」は、体内の水分量や部位ごとの筋肉量や体脂肪率などを測定でき、自分の体づくりについて考える機会となりました。

年度内に予定している2回目の測定では、野菜摂取量や体成分の変化を確認し、健康づくりへの意識向上につなげていきたいです。



9月のベスト野菜レシピ

弁当給食期間中の野菜不足を解消するために、簡単に作れて野菜をたくさん食べられるレシピを毎月募集します。今月応募された中から「ベスト野菜レシピ」を3点選定しました。レシピの詳細は、「簡単野菜レシピ」として、マチコミでご紹介します。

食感も楽しいで賞
1年5組 吉岡 煌生
「シャキシャキ野菜ナムル」
いろいろな食材を使っていて食感も楽しいです

お手軽サラダアレンジ賞
1年2組 長野 隆真
「切干し大根のサラダ」
生の大根より栄養が高くておすすめです

いつものポテサラ大変身賞
1年5組 好岡 瑛虎
「キムチポテトサラダ」
母直伝のアレンジレシピです！