

# 給食だより 9月



楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをととのえましょう。また、残暑が厳しいこの時期は、まだまだ日中の気温が高いので、引き続きこまめな水分補給を心がけましょう。

元気な

1日のスタートは **朝ごはん** から

2 朝ごはんを  
食べよう



朝ごはんを食べると いいこといっぱい！

1日を元気にスタートできる



体温が上がり、  
体が目覚めます。

集中力がアップする



脳にエネルギーがいきわたり  
やる気もでできます。

排便をうながす



腸が刺激され、  
はたらきがよくなります。

朝ごはんは何を食べたらいいの？

寝ている間も、体はエネルギーを使っています。まずは、主食であるごはんやパンを食べて、エネルギーを補給しましょう。さらに野菜の入った汁物や、肉・魚・卵・大豆のおかずも組み合わせましょう。手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食



+ 汁物



+ おかず(主菜)



+ 果物



+ 牛乳・乳製品



橋立産甘えび

加賀中央ロータリークラブ様より、今年度も「橋立産甘えび」をいただきました。

加賀市内の小中学生に、地元の美味しい海産物を食べさせてあげたい、という

思いがこめられた甘えびを大豆や野菜と一緒にごまからめにして

いただきます。お楽しみに！



地元のおいしいを発見！！

加賀市の恵味 DAY

今月は・・・

ぶどう、大麦

9 産地を  
応援しよう



ぶどう

加賀市では、デラウエアや巨峰など、数種類のぶどうが生産されています。太陽と大地の恵みを受けて育った、みずみずしい加賀ぶどうを味わいましょう。



大麦



大麦は、麦茶や麦ごはんの原料になります。食物せんいが多く含まれていることで、健康食品として注目されています。

～加賀市の恵味 DAY 献立～

- ・ぶどう
- ・大麦のミネストローネ

大麦のミネストローネ

～給食献立より～



～材料(4人分)～

ベーコン……………40g  
セロリ……………5g  
にんにく……………1g  
たまねぎ……………160g  
にんじん……………50g  
トマト(よく熟したもの)…100g  
キャベツ……………100g  
大麦……………25g  
オリーブオイル……………小さじ1  
トマトケチャップ……………大さじ2  
コンソメスープのもと……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
塩コショウ

～作り方～

- ①ベーコンは1センチ幅に切る。  
セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ②たまねぎ、にんじん、キャベツは角切りにする。  
トマトは湯むきして角切りにする。
- ③大麦は洗って水気をきっておく。
- ④鍋を熱し、オリーブオイルを入れ、①を炒める。  
たまねぎとにんじんを入れてさらに炒める。
- ⑤具がかぶるくらいに水を入れて煮る。
- ⑥キャベツ、トマト、大麦をいれて煮る。
- ⑦調味料を加えて煮込む。  
味をととのえてできあがり♪

☆大麦は麦ごはん用の「もち麦」でも代用できます。  
トマトのかわりに「トマト水煮」を使うと手軽にできます。