

# 給食だより 9月



錦城中学校

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。生活リズムをととのえるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとるようにしましょう。



## あせ 朝ごはんを しっかり食べよう!

栄養バランスのとれた1日3回の食事は元気な身体づくりの基本で、特に朝ごはんはとても大切です。

寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、毎日を元気にスタートさせる習慣を身につけましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると…

#### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

#### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

#### 心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

### ご飯だけ、パンだけじゃだめなの?

脳の栄養となるブドウ糖は、ご飯やパンなどの炭水化物から作られます。しかし炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉や大豆に多く含まれています。さらに野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、からだの調子を整えてくれます。朝ごはんからしっかり摂りましょう。

また、給食で毎日出ている牛乳は骨を作るカルシウムや、血液を作るたんぱく質が豊富です。元気よくスタートさせるためにも、朝食からバランスの摂れた食事を心がけましょう。



## 十五夜



9月17日は十五夜です。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。すすきを稲穂に見立て、収穫された里芋などをお供えし秋の實りに感謝しました。そのため、「いも名月」と呼ばれることもあります。

★給食でも、十五夜に合わせたメニューが登場します。楽しくいただきます。

・月見汁(さといも入り) ・月見デザート



### お知らせ

## 橋立産甘えび 提供していただきました!

加賀市内の小中学生に、加賀中央ロータリークラブ様より、地元の美味しい海産物を食べさせてあげたいと、今年度も「橋立産甘えび」をいただきました。

大豆や野菜と一緒にごまからめにして提供します。お楽しみに!



## ◆◇今月のおさかな献立◆◇ 秋刀魚(さんま)



今月のおさかなは「さんま」です。

さんまは、たんぱく質・ビタミン類・頭の働きを支えるDHA・血液をサラサラにするEPAが豊富なおさかなですが、実はメダカと同じ仲間です。(調べてみるのも楽しいですね。)

給食では「さんまのかば焼き」でいただきます。

### ～給食の献立より～ 「さんまのかば焼き」

#### 《材料》4人分

さんま開き	…40g程度×4
片栗粉	…適量
油	…大さじ1
砂糖	…小さじ2
しょうゆ	…小さじ1と1/2
みりん	…小さじ1
しょうが	…3g

#### 《作り方》

- ①さんまに片栗粉をまぶす。
- ②Aの調味料とすりおろしたしょうがを合わせておく。
- ③フライパンに油をひき①のさんまを皮から焼きます。
- ④焼き色がついたらうら返し、両面に焼き色がつくまで焼き、②の合わせ調味料を回しかけ、煮詰めながら火を通します。タレをさんまにからめたら出来上がり!  
(給食では、さんまを揚げてタレをかけます。)

