



七尾市立小丸山小学校
令和5年9月号

楽しい夏休みが終わり、あっという間に2学期をむかえました。秋の初めは、夏のつかれが出てくる頃です。夜は、ゆっくりお風呂につかるなどして早めに休み、朝・昼・晩の3度の食事はしっかりと取りましょう。

9月の給食目標 「規則正しい食事をしよう」



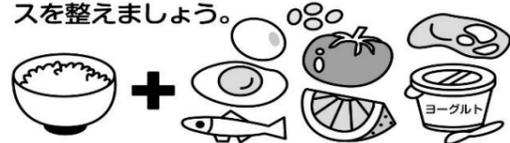
食べていますか? 朝ごはん

1日は24時間ですが、私たちのからだの中にある『体内時計』はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心やからだの調子が悪くなります。

1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

主食(ご飯、パンなど)のみで済ませている人は...

肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バランスを整えましょう。



まったく食べていない人は...

早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、何か一品でも口にすることから始めましょう。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



味わおう ふるさと石川の野菜!

能登野菜・加賀野菜

七尾市では、子どもたちにふるさとの食材に親んでもらうため、地元でとれる農産物や魚介類を積極的に使ったおいしい給食づくりを心がけています。

9月は能登野菜の「金糸瓜」と「かも우리」、加賀野菜の「金時草」が出ます。どんな野菜かな? それぞれの特徴を知り、おいしくいただきます。

金時草 (きんじそう)



葉っぱの表側が緑色、裏側が赤紫色の珍しい野菜。ゆでると少しぬめりがでる。きれいなゆで汁の色を活かして、ゼリーやドレッシングなども作られる。

【ゆで汁の色】



9月5日【金時草のマリネ】

金糸瓜 (きんしうり)



ゆでると不思議。金の糸のように、ほぐれる。シャキシャキした食感と鮮やかな黄色が魅力的な野菜。「そうめんかぼちゃ」ともよばれる。



9月12日【金糸瓜の酢の物】

輪切りにして、種とワタをとる



15分ほどゆでて冷水にとり、果肉をほぐす



そうめんみたい



かも우리



表面が白い粉でおおわれていて、細長い楕円形の形をしている。冬瓜とも呼ばれる。夏に収穫し、冬まで保存できる。味は淡白で、出し汁をかかせた料理に合う。



9月15日【かもうちのスープ】
9月27日【フルーツポンチ】