



給食だより 9月

例年に比べて短い夏休みも終わり、8月末から2学期が始まっていますが、健康に過ごせていますか？生活リズムをととのえるために、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。



脳のエネルギーになる

朝ごはんを食べて元気にすごそう！

体が目覚める

体温が上がる

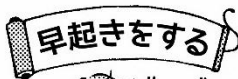
排便を促す

血流がよくなる

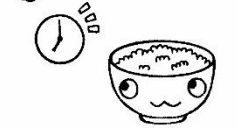
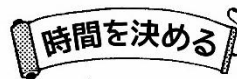


朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。



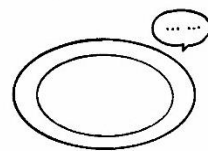
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

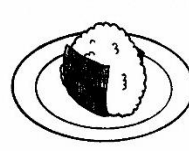
*あなたの朝ごはん、ワンランクUPしてみませんか？

何も食べていない



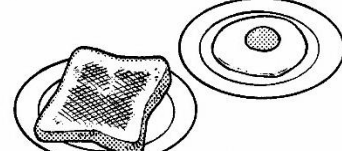
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

秋の味覚<ぶどう>

私たちの住む加賀市は、ぶどうの栽培がさかんな地域です。秋の味覚として名高いぶどうは、8月から10月ごろに収穫されます。ぶどうの王様と呼ばれる「巨峰」をはじめ、種無しぶどうの「デラウエア」、皮ごと食べられる「シャインマスカット」などが栽培されています。



給食では、加賀市でとれた「巨峰」が毎年でています。太陽の恵みと大地の恵みをたっぷり閉じ込めた、甘みたっぷりの巨峰です。

☆☆栄養素について知ろう☆☆ ~ビタミンB2~

ビタミンB2は脂質がエネルギーに変わるためのサポートをしてくれる栄養素です。また、からだが新しい細胞を作る時にも重要な役割をしていて、大人のからだへと成長するために欠かせないので、「発育のビタミン」とも呼ばれています。

ビタミンB2が不足すると、脂質からエネルギーをうまく作ることができず、太りやすくなったり、皮ふ炎やかゆみなどの肌のトラブルや口内炎をおこしやすくなったりします。

ビタミンB2はレバーやうなぎ、納豆のほか、牛乳やチーズ、卵にも多く含まれています。ただ、体内に蓄えておくことができないビタミンなので、毎日しっかりとるように心がけてください。

~給食の献立より~

<<かぼちゃとなすのそぼろ煮>>

今が旬の野菜を使った人気メニューです！



【材料（4人分）】

- かぼちゃ・・・250g
- なす・・・100g
- 天ぷら油・・・適量
- 合びき肉・・・120g
- しょうが・・・少々
- みそ・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・少々
- むき枝豆・・・20g

【つくり方】

- かぼちゃ…種をとり、2～3センチほどの角切りにする。
なす ……へたをとり、2センチほどの角切りにする。
しょうが…皮をむき、すりおろす。
むき枝豆…ゆでておく。
- かぼちゃとなすを油で揚げる。
- なべに合びき肉・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・すりおろしたしょうが・水少々を入れて火にかけて炒り煮する。
- 水でといた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 味をととのえて、②のかぼちゃとなすを加える。
- 枝豆をちらしてできあがり。