



給食だより 9月

楽しかった夏休みが終わりましたが、休み中は元気に過ごせましたか？

9月は、夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえ、充実した2学期を元気いっぱいスタートさせましょう！



1日のスタートは朝ごはんから！



みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？食べるか、食べないかで1日の過ごし方が変わるので、しっかり食べて、元気いっぱいの1日をスタートさせましょう！

朝ごはんを食べるといいことがあるよ

体を目覚めさせる

体を温めたり、かむことで、脳の活動を活発にします。また、体に入った食べ物を消化するために、内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源は、主食に多いブドウ糖のみです。朝にしっかりとることで、午前中の学習に集中できます。



すっきり排便リズムをつくる

食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。



朝ごはんをおいしく食べるために

早ね早起きをする

夜ねる前に間食をしない



朝ごはんの前に、体を動かす



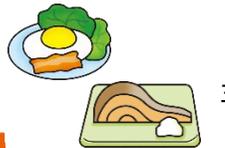
朝ごはんの3ステップ

ステップ1



まずは主食！

ステップ2



主菜となるおかずをプラス！

主菜：肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

ステップ3



副菜や汁物（野菜を使ったおかず）、牛乳などをプラス！

← 果物もOK！

9月21日は**十五夜**です！

十五夜の月は、「中秋の名月」や「いも名月」とも呼ばれ、月の満ち欠けをもとにした昔の暦で、8月15日の満月のことです。お団子や稲に見立てたススキ、さといもなどを月にお供えることで、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事となっています。

天気がよければ、きれいな満月が見られそうですね！

★給食でも、十五夜に合わせたメニューが登場★

○お月見汁（さといも入り） ○お月見デザート



☆☆南加賀 旬の食材☆☆ ~加賀梨~

私たちの住む加賀市は、石川県でもっとも梨の栽培がさかんな地域です。

おくのや 奥谷地区や おしおつじ 小塩辻地区がその産地として有名です。

加賀なしにはいろいろな種類がありますが、その中でも新水・幸水・豊水・20世紀・あきづきなどがよく知られています。

山々に囲まれ、水と空気の澄んだ自然の中で、太陽の恵みをたっぷり浴びた甘くておいしい加賀なしは加賀市の宝物ですね。

~給食献立より~

茎わかめとお豆の炒め物

《材料(4人分)》

| | |
|--------|-----------|
| 豚小間 | ・・・80g |
| 酒 | ・・・小さじ1/2 |
| 大豆(水煮) | ・・・30g |
| 乾燥茎わかめ | ・・・5g |
| 黄ピーマン | ・・・1/2個 |
| 切干大根 | ・・・12g |
| ごま油 | ・・・小さじ1 |
| しょうゆ | ・・・小さじ3 |
| さとう | ・・・小さじ1 |
| みりん | ・・・小さじ1 |
| いりごま | ・・・小さじ1/2 |

《作り方》

- ① 水煮大豆はさっと水洗いしてザルにあげ、水をきっておく。
- ② 切干大根はよくもみあらいし、水につけて戻す。
- ③ 茎わかめも水で戻す。
- ④ 黄ピーマンは千切りにする。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油を入れ、豚肉を炒める。(酒をふる)
- ⑥ ②と③の水を切り、一緒に炒める。
- ⑦ 調味料を加え、黄ピーマンも入れる。
- ⑧ ①の大豆も加えて、材料がかぶるくらい水を加えて煮込む。
- ⑨ 水気がなくなってきたらいりごまを加え、味をととのえて出来上がり。