

給食だより 9月

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。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。



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



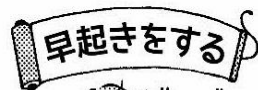
体温が上がる

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。

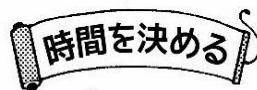
排便を促す

血流がよくなる

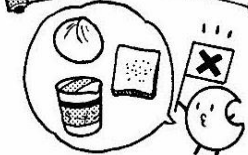
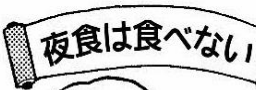
朝ごはんをおいしく食べるためには…



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、朝に食欲がわきません。

朝ごはんのステップ

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！



十五夜



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すすき、さといもなどを月にお供えすることで、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します。楽しくいただきます。

〇月見汁(さといも入り) 〇月見デザート

☆☆けんちん汁について☆☆

けんちん汁は神奈川県鎌倉市にある建長寺けんちんじゆで作られたのが始まりと言われている精進料理です。精進料理は殺生を禁じる仏教の教えをもとにしているため、動物性の食材を使わずに作られるものです。現在ではかつおだし汁を使ったり、具に鶏肉を使うレシピも見られますが、本来は干しシイタケや昆布などでとっただし汁を使い、野菜をごま油で炒めてから煮ることで、皮などのかたい部分もおいしく食べられるように工夫された料理です。また、けんちん汁には手で崩した豆腐が入ることが多いですが、これは修行僧が落として崩してしまった豆腐も、きれいに洗って無駄なく使ったことが由来とされています。

～給食の献立より～ キンパ風ごはん

キンパは韓国風海苔巻きです。

給食では暑い時期も食が進むように、丼にアレンジしました。

甘辛い牛肉と、たくあんが絶妙なバランスです！

《作り方》

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、調味液Aに漬け込んでおく。(にんにく・ねぎはみじん切り)
- ② Bの材料で炒り卵を作っておく。
- ③ にんじんは千切り、たくあんは汁を切り、せんぎりにする。
- ④ 小松菜はゆでて、2cmくらいに切る。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油をひいて、①の牛肉を炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら、にんじん、たくあんの順に加えて炒める。
- ⑦ 小松菜、ごま、調味料を加え、火が通ったら、②の炒り卵も加えて、味をととのえる。
- ⑧ ごはんの上のせて、できあがり。

《材料》4人分

白ごはん	…4人分
牛肉	…180g
さとう	…小さじ1
ねぎ・にんにく	…適量
しょうゆ	…大さじ1
料理酒	…小さじ2
コチジャン	…小さじ1
みりん風調味料	…小さじ2
塩コショウ	…少々
ごま油	…小さじ1
にんじん	…25g
たくあん	…20g
小松菜	…80g
いりごま	…小さじ2
しょうゆ	…小さじ1
さとう	…小さじ1/2
卵	…2個
油	…適量
さとう・塩	…少々