





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。

☀️ 元気の基本! 朝ごはん!

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、体・脳・おなかのスイッチを入れることができ、1日を元気いっぱいにご過ごすことができます。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p> 	<p>イライラしにくくなる</p> 	<p>運動能力アップ</p> 	<p>便秘を予防する</p> 	<p>生活リズムが整う</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。何かと忙しい朝ですが、朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p>  <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p>  <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p>  <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>  <p>+ 牛乳・乳製品</p>  <p>牛乳 ヨーグルト</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 20~30分ほど早起きをして朝の光を浴び、元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝早起きの習慣が身に付きます。



! 寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりすると、朝起きてもお腹が空かないので、朝ごはんを食べることが出来ません。



お月見



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「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。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

★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 台湾マンゴーを給食で提供します!!

加賀市は、台湾台南市と友好都市協定を締結しており、色々な分野で交流をしています。今回、台南市のご好意により、学校給食用に台湾マンゴーが寄贈されました。給食ではマンゴープリンとして提供します。お楽しみに♪



☆☆クーフイリチーについて☆☆ ~日本各地の郷土料理~

クーフイリチーは沖縄県の郷土料理で、「クープ」は昆布、「イリチー」は炒め煮という意味です。「よろこぶ」の語呂から、祝い料理として振る舞われる料理ですが、最近では家庭料理として日常的に作られています。千切りにした昆布をよく炒めて、豚肉などの具材とともにしょうゆや砂糖などで煮込むので、こってりとした甘辛い味になり、ごはんが進む一品です。

~給食の献立より~ 「クーフイリチー」

《材料》4人分

豚肉	…100g
酒	…小さじ1
きざみ昆布	…9g
突きこんにゃく	…40g
にんじん	…24g
うすあげ	…24g
ごま油	…小さじ1/2
しょうゆ	…小さじ2
砂糖	…小さじ1
みりん	…小さじ1/2

昆布の旨味を味わえる一品です。突きこんにゃくは、糸こんにゃくやこんにゃくを代用するなど、好きな具材を加えてアレンジしてもいいですね。

《作り方》

- ① 豚肉は2cm程度、にんじんは千切り、うすあげは短冊に切っておく。
- ② 豚肉に酒で下味をつけ、ごま油で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、にんじんと突きこんにゃくを入れてさらに炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら、うすあげ、きざみ昆布、Aと少量の水を加えて煮込み、水分がなくなったらできあがり。