

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。



あせ 朝ごはんを た しっかり食べよう!

栄養バランスのとれた1日3回の食事は元気な身体づくりの基本で、特に朝ごはんはとても大切です。

寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、毎日を元気にスタートさせる習慣を身につけましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!

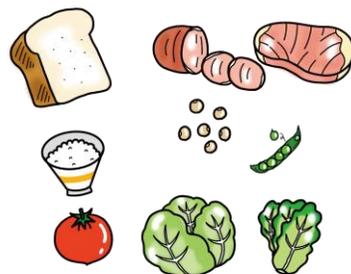


生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

ご飯だけ、パンだけじゃだめなの?

脳の栄養となるブドウ糖は、ご飯やパンなどの炭水化物から作られます。しかし炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉や大豆に多く含まれています。さらに野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、からだの調子を整えてくれます。朝ごはんからしっかり摂りましょう。

また、給食で毎日出ている牛乳は骨を作るカルシウムや、血液を作るたんぱく質が豊富です。元気よくスタートさせるためにも、朝食からバランスの摂れた食事を心がけましょう。



十五夜



9月17日は十五夜です。「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。すすきを稲穂に見立て、収穫された里芋などをお供えし秋の実りに感謝しました。そのため、「いも名月」と呼ばれることもあります。

★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

11 和食文化を伝えよう



お知らせ

橋立産甘えび 提供していただきました!

加賀市内の小中学生に、加賀中央ロータリークラブ様より、地元の美味しい海産物を食べさせてあげたいと、今年度も「橋立産甘えび」をいただきました。

大豆や野菜と一緒にごまからめにして提供します。お楽しみに!



9 産地を応援しよう



◆◇今月のおさかな献立◆◇ 秋刀魚(さんま)



今月のおさかなは「さんま」です。

さんまは、たんぱく質・ビタミン類・頭の働きを支えるDHA・血液をサラサラにするEPAが豊富なおさかなですが、実はメダカと同じ仲間です。(調べてみるのも楽しいですね。)

給食では「さんまのかば焼き」でいただきます。

～給食の献立より～ 「さんまのかば焼き」

《材料》4人分

| | | |
|-------|----------|-----------|
| さんま開き | …40g程度×4 | |
| 片栗粉 | …適量 | |
| 油 | …大さじ1 | |
| A [| 砂糖 | …小さじ2 |
| | しょうゆ | …小さじ1と1/2 |
| | みりん | …小さじ1 |
| | しょうが | …3g |

《作り方》

- ① さんまに片栗粉をまぶす。
- ② Aの調味料とすりおろしたしょうがを合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき①のさんまを皮から焼きます。
- ④ 焼き色がついたらうら返し、両面に焼き色がつくまで焼き、②の合わせ調味料を回しかけ、煮詰めながら火を通します。タレをさんまにからめたら出来上がり!
(給食では、さんまを揚げてタレをかけます。)

