

# 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。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをととのえましょう。また、残暑が厳しいこの時期は、まだまだ日中の気温が高いので、引き続きこまめな水分補給を心がけましょう。

1日のスタートは **朝ごはん** から！！

**朝ごはんを食べると いいこといっぱい！**

1日を元気にスタートできる



体温が上がり、  
体が目覚めます。

集中力がアップする



脳にエネルギーがいき  
わたりやる気もでてきます。

排便をうながす



腸が刺激され、  
はたらきがよくなります。



**朝ごはんに何を食べたらいいの？**

寝ている間も、体はエネルギーを使っています。まずは、主食であるごはんやパンを食べて、エネルギーを補給しましょう。さらに野菜の入った汁物や、肉・魚・卵・豆のおかずも組み合わせてみましょう。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。

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。



**主食**



**+ 汁物**



**+ おかず(主菜)**



**+ 果物**

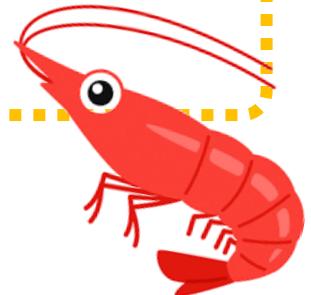


**+ 牛乳・乳製品**



## 橋立産甘えび

加賀中央ロータリークラブ様より、今年度も「橋立産甘えび」をいただきました。  
加賀市内の小中学生に、地元の美味しい海産物を食べさせてあげたい、という  
思いがこめられた甘えびを大豆や野菜と一緒にごまからめにして  
いただきます。お楽しみに！



地元のおいしいを発見！！

**加賀市の恵味 DAY**

**ぶどう**

加賀市では、デラウエアや巨峰など  
数種類のぶどうが生産されています。  
太陽と大地の恵みを受けて育った  
みずみずしい加賀ぶどうを  
味わいましょう。



**大麦**

大麦は、麦茶や麦ごはんの  
原料になります。食物せんい  
が多く含まれていることで  
健康食品として注目されて  
います。

**～加賀市の恵味 DAY 献立～**

- ・ぶどう
- ・大麦のミネストローネ

## 大麦のミネストローネ

～給食献立より～



～作り方～

- ①ベーコンは1センチ幅に切る。  
セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ②たまねぎ、にんじん、キャベツは角切りにする。  
トマトは湯むきして角切りにする。
- ③大麦は洗って水気をきっておく。
- ④鍋を熱し、オリーブオイルを入れ、①を炒める。  
たまねぎとにんじんを入れてさらに炒める。
- ⑤具がかぶるくらいに水を入れて煮る。
- ⑥キャベツ、トマト、大麦をいれて煮る。
- ⑦調味料を加えて煮込む。  
味をととのえてできあがり♪

☆大麦は押麦・もち麦どちらでもおいしく作ることができます。  
もち麦を使うと「パット」のような仕上がりになります  
トマトのかわりに「トマト水煮」を使うと手軽にできます。