



給食だより 9月

加賀市立東和中学校

暑かった夏も終わり、秋の気配を感じる季節となりました。

2学期が始まり、連日勉強や体育祭の練習が始まります。からだはまだ慣れず、夏の疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか？

夜は早めに休み、ぐっすり寝て疲労回復に努めましょう。朝はゆとりをもって起き、バランスのとれた朝食をしっかりと食べることが大切です。



朝食
パワー



「早寝・早起き・朝ごはん」

早起き

朝日を浴びると、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。

早寝

成長ホルモンが、深い睡眠時の午前0時前に最も多く分泌されるため、この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

生活リズムが
大切です！

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がれば脳と体の働きが活発になります。

★早起きが1日を決めます★

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムを作れます。朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚め活動を開始します。

バランスのとれた朝食を食べよ

このような組み合わせがいいですね

主食・主菜・副菜をそろえましょう！



ごはん
みそ汁(わかめ・豆腐)
あじの開きや卵焼き
おひたし

ご飯の場合

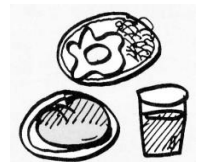


ごはん
みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)
納豆
グレープフルーツ(果物)

パンの場合



パン
牛乳
ハム・サラダ
バナナ



パン
野菜ジュース
目玉焼き
生野菜

☆☆石川の恵味☆☆～加賀なし～



加賀市

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。

奥谷(おくのや)地区や小塩(おしお)辻(つじ)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。

朝の果物は「金」！

これから実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。また、バナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)が豊富です。甘みのもとになる果糖は炭水化物(糖質)の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。

朝ごはんに果物を食べることは栄養学的に見ても、とても理にかなっています。「朝の果物は金」と昔からいわれてきた理由もここにありそうです。

もちろん朝ごはんだけでなく、デザートや、おやつにも果物をぜひとり入れていきましょう。



～給食のメニューから～ 鶏肉と野菜の甘酢炒め

材料(4人分)

| | | |
|----------|---|-------|
| 鶏肉 | … | 200g |
| しょうゆ | … | 小さじ1 |
| 生姜 | … | 1かけ |
| 酒 | … | 小さじ1 |
| 片栗粉 | … | 適量 |
| 揚げ油 | … | 適量 |
| たまねぎ | … | 120g |
| にんじん | … | 30g |
| いんげん | … | 15g |
| サラダ油 | … | 5g |
| さとう | … | 小さじ1 |
| しょうゆ | … | 小さじ1 |
| トマトケチャップ | … | 大さじ1 |
| 食酢 | … | 小さじ1 |
| 片栗粉 | … | 小さじ1弱 |

カリッと揚げた鶏肉と、彩りの良い野菜に甘酢をからめボリュームたっぷりの1品です。ごはんにもよく合いますね！

作り方

1. 鶏肉は角切りにし、しょうゆ、生姜汁、酒で下味をつけ片栗粉をまぶして揚げる。
2. 熱した鍋にサラダ油をひき、角切りにした玉ねぎといちょう切りにしたにんじんを炒め、砂糖、濃口醤油、トマトケチャップ、食酢と水少々を加えて火を通す。沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 揚げた鶏肉を2のあんにかからめ、斜め切りにして、ゆでたいんげんを加えて仕上げる。