



# 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

血流がよくなる

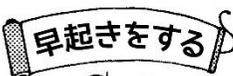


体温が上がる

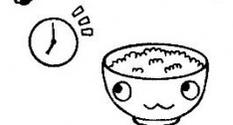
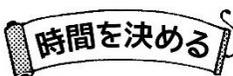
排便を促す

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。

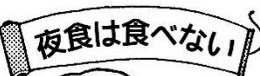
### 朝ごはんをおいしく食べるためには…



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。



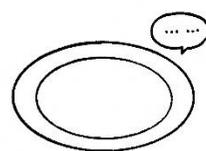
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。



夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

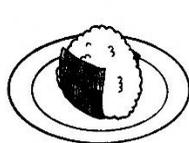
## 朝ごはん何を食べていますか？

### 何も食べていない



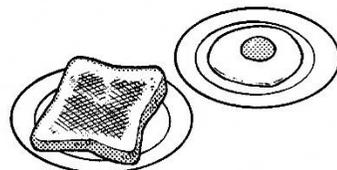
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

### 主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

### 主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

## ☆☆石川の恵味☆☆ ~ぶどう~



今月の石川の恵味は「ぶどう」です。

私たちの住む加賀市は、ぶどうの栽培がさかんな地域です。

秋の味覚として名高いぶどうは、8月から10月ごろに収穫されます。

ぶどうの王様と呼ばれる「巨峰」をはじめ、種無しぶどうの「デラウエア」、皮ごと食べられる「シャインマスカット」などが栽培されています。

給食では、加賀市でとれた「巨峰」が毎年でています。太陽の恵みと大地の恵みをたっぷり閉じ込めた、甘みたっぷりの巨峰です。

## 十五夜



お月見は、旧暦8月15日に月を鑑賞する行事で、この日のお月さまは「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれています。「芋名月」の名前が示すように、もともとは里芋の収穫祭であったと言われています。

今年の十五夜は9月24日です。給食では、里芋を使ったお月見汁やお月見ゼリーがでます。

## ~給食の献立より~



## 豚肉と大豆のべっこう煮



### 《材料》4人分

|          |       |
|----------|-------|
| 大豆(乾)    | …60g  |
| 片栗粉      | …24g  |
| 揚げ油      | …適量   |
| 豚肉(脂身つき) | …150g |
| サラダ油     | …小さじ2 |
| 上白糖      | …大さじ1 |
| しょうゆ     | …小さじ2 |
| みりん風調味料  | …小さじ1 |
| しょうが     | …7.2g |
| トマトケチャップ | …大さじ1 |

### 《作り方》

- ① 大豆は前日より水にひたし戻しておく。
- ② しょうがはすりおろし、汁をしぼる。
- ③ 戻した大豆は、水分をよく切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、調味料、しょうが汁を加え、よく炒りつけてつやをよくする。
- ⑥ 揚げた大豆を入れて混ぜ合わせて、出来上がり♪