



給食だより 9月

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まります。生活リズムを整えるためには、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、夜は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。まだまだ暑い日が続きます。引き続きこまめな水分補給を心がけていきましょう。

朝ごはんの大切な役割

2 朝ごはんを食べよう



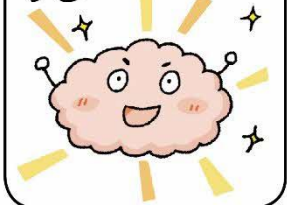
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



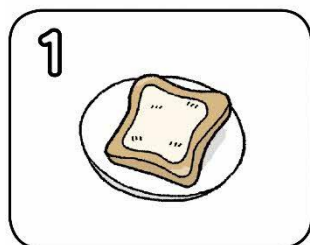
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

3 バランスよく食べよう

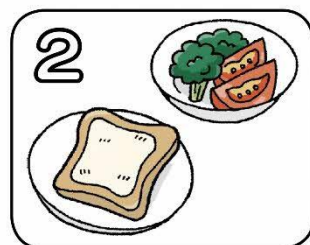


朝ごはんステップアップ 1・2・3

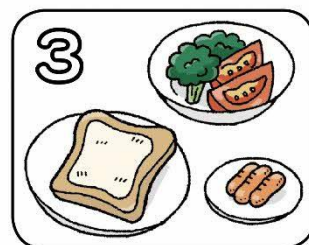
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

十五夜



9月25日は十五夜です。十五夜に見える月は「中秋の名月」とも呼ばれています。秋は空気が澄んでいて1年で最も月がきれいに見えるため、収穫された里芋などをお供えし、月を眺めながら秋の実りに感謝しました。

給食では、お月見献立を実施します。お楽しみに♪

- ・お月見汁（団子・里芋が入っています）
- ・お月見デザート（ゼリー）

11 和食文化を伝えよう



橋立産甘えび

加賀市内の児童生徒に、地元のおいしい海産物を食べて、地産地消や食育について考えてほしいという思いが込められた「橋立産甘えび」を、今年度も加賀中央ロータリークラブ様よりいただきました。大豆や野菜と一緒に、ごまからめにさせていただきます。



9 産地を応援しよう



地元のおいしいを発見！！

加賀市の恵味 DAY

今月は・・・

加賀梨



加賀梨の旬は8月上旬から9月下旬で、「幸水」や「豊水」などいろいろな種類の梨を順に楽しむことができます。

梨の約90%は水分でできており、暑い日やスポーツのあとの水分補給にぴったりの果物です。また、おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維や体の疲れをとる成分が多く含まれています。残暑が厳しい季節のデザートやおやつにぴったりですね。

高野豆腐の卵とじ丼

～給食献立より～

～材料（4人分）～

- とりもも肉（皮取り）……120g
- 料理酒……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 卵……4個
- 高野豆腐……30g
- にんじん……40g
- 玉ねぎ……220g
- ねぎ……40g
- だし汁……400ml
- A さとう……大さじ1/2
- しょうゆ……大さじ1
- しょうゆ（淡口）……大さじ1 強
- 塩……少々
- 片栗粉……小さじ1

～作り方～

- ① とり肉は1.5cm角に切る。料理酒としょうゆで下味をつける。
- ② 高野豆腐は水で戻して短冊に切る。
- ③ にんじんは短冊、玉ねぎは半分に切りスライス、ねぎは斜めに切る。
- ④ だし汁を沸かして、下味をつけたとり肉を入れて火を通す。あくをとり、にんじんと玉ねぎを入れ軟らかくなるまで加熱する。
- ⑤ Aの調味料と高野豆腐を入れて煮て、塩などで味を調える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れてうすくとろみをつけ、割りほぐした卵を回し入れてねぎを散らす。
- ⑦ ごはんのにのせて出来上がり！

高野豆腐にはカルシウム・鉄分がたくさん含まれています！