

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。

元気な

1日のスタートは **朝ごはん** から

2 朝ごはんを食べよう



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できます。

排便をうながす



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

朝ごはんは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・大豆のおかずも組み合わせましょう。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。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p> <p>+ 牛乳・乳製品</p>
-------------------------------------	--	---	---

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

今月は...

ぶどう、大麦

9 産地を応援しよう



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～



～材料(4人分)～

ベーコン	40g
セロリ	5g
にんにく	1g
たまねぎ	160g
にんじん	50g
トマト(よく熟したもの)	100g
キャベツ	100g
大麦	25g
オリーブオイル	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
コンソメスープのもと	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩コショウ	

～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♪

☆大麦は麦ごはん用の「もち麦」でも代用できます。トマトのかわりに「トマト水煮」を使うと手軽にできます。