

9月 給食だより

香芝市

うちのひとと読みましょう。



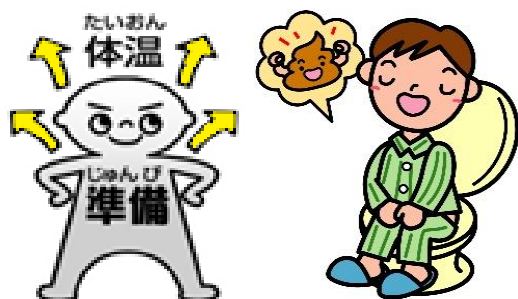
夏休みが終わり、新学期が始まりました。休みの間は規則正しい生活を送ることができましたか？

まだまだ暑い日が続きます。早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

早寝・早起き・朝ごはん で生活リズムを整えよう

朝ごはんを食べると…

体温が上がり、一日の活動の準備が整います。また、腸が動き始め、便が出やすくなります。寝ている間にもエネルギーが使われており、体の中はからっぽです。朝ごはんをしっかり食べると、午前中に使うエネルギーを補うことができます。



朝ごはんも栄養バランスが大切です

①【主食】ごはんやパン：脳や体のエネルギー源になります。

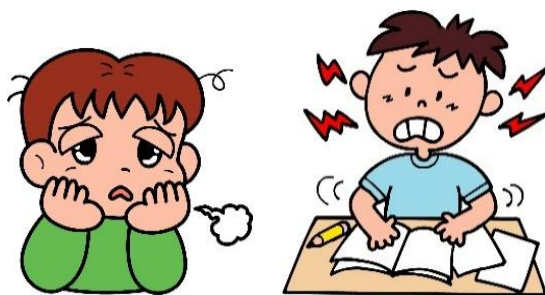
②【水分】汁物、飲みもの：水分をとり、食べやすくしましょう。

③【主菜】たまごや肉、魚、大豆製品：体をつくり、体内時計を整えます。

④【副菜】野菜のおかず、果物：ビタミン類を補給します。

朝ごはんを食べないと…

だるさ、イライラなど、不調の原因になります。また、集中力が低下し、勉強やスポーツで力を発揮できなくなってしまうます。



具をおにぎりの中に入れたり、パンにはさんだりと、朝は手軽に食べられるように準備しておきましょう。

みそ汁やスープを具沢山にすると、栄養をしっかりとることができます。

ツナ缶やとうふなどを常備しておくくと便利です。

9月25日(金)は中秋の名月(十五夜)です



みなさんは、お月見をしたことがありますか？日本では古くから、中秋の名月にお月見をする風習があります。中秋の名月とは、旧暦の8月15日に見える最も美しい月のことです。この日には満月に見立てた里いもやだんご、稲穂に見立てたススキなどを供え、秋の収穫に感謝しながら月を鑑賞します。

昔、中国では、家族の絆を深めるため、離れて暮らす家族が集まってお月見をする風習がありました。それが日本に伝わり、現在の形になったと言われています。旧暦の15日の夜のことを十五夜と呼ぶことから、「十五夜」とも呼ばれます。

今年の中秋の名月は9月25日(金)です。給食では、つきみだんごや里いもを使ったすまし汁が出ます。

作ってみよう!給食レシピ

中華 サラダ

このお好みの野菜で作ってみましょう

<材料4人分>

- ・ささみ 1本
- ・キャベツ 60g
- ・きゅうり 20g
- ・コーン缶 20g

A

- ・ごま油 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・酢 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ1と1/2
- ・ごま 1g

<作り方>

- ①ささみをゆでて、ほぐしておく。
- ②キャベツをゆでて食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりを輪切りにする。コーン缶は汁気をきる。
- ④Aの材料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ささみ、野菜を合わせ、ドレッシングをかけて仕上げる。

毎月19日は
食育の日

19

今年度は 日本全国味めぐり がテーマです
今月は 福井県の郷土料理 です

福井県の若狭小浜では、古くから海産物がたくさん獲れます。
中でも、大きなさばを開いて塩をし、串にさして焼いた「焼きさば」は、若狭小浜の名物として知られています。「ぼっかけ」は、根菜や系こんにゃくなどの入った熱い汁を炊きたてのご飯にかけて食べる郷土料理です。ご飯に「ぼっかける(ぶっかける)」ことが由来であるという説があります。給食では汁物にしています。
「こっぱなます」は祝い事の時に食べられる郷土料理で、切った野菜が、木をまさかりで切る時に出る木くず(こっぱ)に似ていることから名付けられたそうです。

《奈良県で収穫されたものや加工品》	《香芝市で収穫されたものや加工品》
こめ 米、パン、青ねぎ、塩こうじ、米粉マカロニ、なす、穀物酢、しょうゆ	こめこ 米粉、なす

※香芝市学校給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。