

きゅうしょく 給食だより

がつごう
8.9月号



9月の献立より



まだまだ暑い日が続きますが、給食のメニューには、今月から秋の食材を使った献立も登場します。

げんき 元気なからだをつくろう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。毎日元気に過ごすために、早寝・早起き・

朝ごはんの習慣をしっかりと身につけて、2学期も元気にがんばりましょう。



小学生は1日9～12時間・中学生は8～10時間寝ると良い！

“寝る子は育つ”といわれているとおり、成長ホルモンはほとんど、夜に分泌されます。

なので、大きくなるためにも、寝る時間はたっぷりとりましょう。

1日の食事のうち、朝ごはんがいちばん大切！

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源です。

朝ごはんを食べないと、勉強に集中できなくなり、脳や頭がぼーっとした状態になってしまいます。

しっかり食べて元気に過ごしましょう。

1日2回食事をすると、太りやすい！

食事の回数が少なくなると、1回の食事量が多いので、太りやすくなります。また、お腹がすいた状態が長いと、栄養分をたくわえようと働くことも原因のひとつです。



あき 旬の食材

食欲が1番出るのは、秋！

寒い冬にそなえて、からだに脂肪をたくわえようとする、からだの自然の働きもあるようです。

冬にそなえて、しっかり食べて、健康なからだづくりをしましょう。

秋の食材を紹介いたします。食べ物の一番おいしくて栄養たっぷりの時期を

“旬”といいます。給食にもいくつか登場するので、楽しみにしていくださいな。



9日 「ふかしいも」

さつまいもに含まれる豊富な栄養を余すことなく摂取することができ、す。便秘改善やむくみ解消にも役立ちます。

11日 「スパゲティ ナポリターナ」

なすとトマトを使ったスパゲティです。夏野菜は水分を多く含んでいるので、暑いこの時期に体を冷やしてくれる働きがあります。

30日 「かぼちゃのポタージュ」

日本で一般的に食べられている西洋かぼちゃは、収穫後、熟成させることで甘みが増し、秋の味覚として楽しむことができます。

人 気 献 立 9月2日

「ミートビーンズ」
しっかりとした味付けがパンと相性抜群！

作り方

- 材料(4人分)
- 牛ひき肉 40g
 - 豚ひき肉 40g
 - 塩・こしょう 少々
 - 炒め油 適量
 - 大豆 乾 40g
 - たまねぎ(千切り) 150g
 - にんじん(千切り) 20g
 - 炒め油 適量
 - ウスターソース 小1
 - ケチャップ 大2
 - 砂糖 小1/2
 - 塩・こしょう 少々

- ①大豆は水につけておく。柔らかくなるまで煮る。
- ②肉に下味をつける。
- ③油で肉を炒めて、容器にとりあげる。
- ④再び油をひき、玉ねぎの辛みがなくなるまで炒めた後、にんじんを入れ、塩・こしょうをしてよく炒める。
- ⑤③の肉と調味料を入れて、じっくりと煮込む。
- ⑥大豆を加え、15分ほど煮込む。

防 災 の 日

9月1日は、防災の日です。方が一の災害に備えて、日常で食べているものを消費しながらストックする、「ローリングストック」をしましょう。食品を消費しながら常に一定量を備蓄する方法をいいます。

～備蓄のコツ～

- 1,ふだん食べている食材を多めに買う
- 2,ふだんの食事で食べる
- 3,食べたらずい足して、補充する

