

9月給食だよ!

2学期が始まりました。長い夏休みが終わると、子どもたちの生活リズムの乱れが多くみられます。生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。早めに生活リズムを整え、元気いっぱい学校生活を過ごしましょう。

今月は小学部4年生のリクエストです。楽しみにしててください。

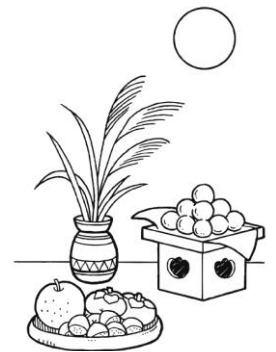


今月のメニュー紹介

3日(火)、12日(木)、19日(木)、24日(火)梨…主に提供する品種は豊水になると思います。豊水の糖度は13度前後で、果肉は非常に柔らかく、果汁が多いのが特徴です。また、強い甘みの中には程よく酸味もあるため、爽やかな味わいを楽しめます。

6日(金)、11日(水)、20日(金)、26日(木)ぶどう…主に巨峰を提供する予定ですが、1回はシャインマスカットを提供する予定です。甘味が強く、ジューシーなぶどうを味わってください。

17日(火)お月見メニュー…今年の十五夜は9月17日です。十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。これにちなんで、お月見メニューとして、「さつま芋ごはん」と「豆腐白玉のみたらし団子」を取入れました。



20日(金)コロッケ…今年度初のコロッケです。全校で380個のコロッケを作ります。この日、使うじゃがいもは30kgです。調理員さんが一生懸命作るので、食べてくれると嬉しいです。

25日(水)ティラミス…イタリア料理のデザートです。クリームチーズ、砂糖、牛乳、レモン汁、寒天で作る、上にココアをかけて仕上げます。

【豆腐白玉のみたらし団子のレシピ】（白玉団子10個分です。作りやすい分量で作ってください。）

〈分量〉

白玉粉・・・25g

絹ごし豆腐・・・30g

水・・・小さじ1

上白糖・・・小さじ2+1/2

醤油・・・小さじ1強

水・・・大さじ2

片栗粉・・・小さじ1強

〈作り方〉

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせて練り、平たい団子を作る。耳たぶくらいの固さにする。分量の水で調節する。
- ② 沸騰したお湯で茹でる。浮き上がってきたら、冷水にとる。
- ③ Aの調味料を合わせ、みたらしのタレを作る。片栗粉を分量以外の水で溶き、トロミをつけ、②の団子にかける。

A

朝ごはんをきちんと食べるとよいこといっぱい

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへと心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとっても大切です。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便通がよくなります。また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。1日を元気に過ごすため、毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など

