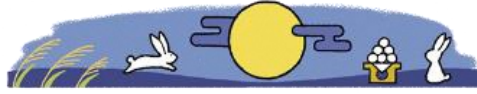


かみのこうだより



あらお、しりつ、がつごう、きゅうしよく
荒尾市立学校給食センター



まだ夏の暑さが残るこの時期、みなさんは体調をくずしていませんか？毎日元気に過ごすには「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に生活リズムを整えることが大切です。特に朝ごはんは一日中集中して活動するには欠かせないものです。朝ごはんをなぜ食べるのか理由を知り、しっかりと食べられるようにしましょう！

こんげつ
今月のテーマ
ちょうしょく た
「朝食を食べよう」



あさ
朝ごはん
た げんき
食べたら元気
わいてくる



朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

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、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食をめぐるとどうなるの？

朝食をめぐると、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。

↓

朝食は午前中の大切なエネルギー源です
朝食を食べることで一日を元気にスタートすることができます。

9月21日(火)は、十五夜です。

十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。1年の中で最も空がすみわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺め、豊作を祝う行事となっています。

お供え物として、ススキ・お月見団子・農作物(里芋・栗)などがあります。

➡ **ススキ**
災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

➡ **お月見団子**
月に見立てたお団子(十五夜には15個)をお供えすることで、月に感謝を表します。

➡ **農作物(里芋・栗)**
収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



作ってみよう、給食メニュー！

「焼肉ソテー」



材料(4人分)

- 豚もも肉(うす切り) 120g
- キャベツ(1cm幅) 80g
- たまねぎ(スライス) 60g
- もやし 50g
- にんじん(細切り) 20g
- ピーマン(細切り) 8g
- 赤パプリカ(細切り) 6g
- 黄パプリカ(細切り) 6g

- ★砂糖 小さじ1
- ★こいくちしょうゆ 小さじ2
- ★赤みそ 小さじ1/2
- ★みりん 小さじ1/2
- サラダ油 適量
- 料理酒 小さじ1/2
- すりおろしいんご 10g
- トウバンジャン 0.5g
- (辛さの調節は、お好みで)
- おろしにんにく 少量
- でんぶん 小さじ1/2
- いりごま 5g

ひ あつか ちゅうい
火の扱いに注意しながら、作ろう。

作り方

- 上の切り方で野菜を切って準備をする。キャベツともやしはさっとゆでて水分を切っておく。
- 材料の★印を混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油をひき、おろしにんにくを香りがするまで炒める。香りがしてきたら、トウバンジャン・ぶた肉・料理酒・すりおろしいんごの順に入れ、炒める。
- ③に、たまねぎ・にんじんを入れよく炒める。その後、①のキャベツともやし・ピーマン・パプリカを入れて炒め合わせる。
- ④に②の合わせ調味料を加えさっと炒める。
- ⑥でんぶんを2倍量の水で溶いて、火を弱めた⑤に入れてとろみをつける。
- ⑦⑥にいりごまをふり入れ混ぜ合わせたら、完成です。