



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏休み明けは、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。新学期を気持ちよくスタートさせるためにも、しっかり朝ごはんを食べ、1日のエネルギーチャージをしましょう。

朝ごはんで元気チャージ

●朝ごはんを食べると...

脳が活発に働く

炭水化物が分解され、脳のエネルギーとして働きます。

排便につながる

朝ごはんを食べると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



体温が上がり体が目覚める

朝ごはんによってエネルギーや栄養素が補給されます。さらに、五感も刺激されて脳や体が目覚め、体温が上昇します。

朝ごはんを食べてから
登校しよう!



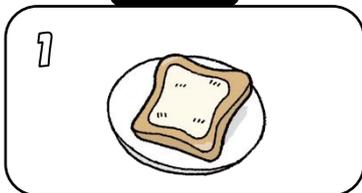
●朝ごはんをステップアップさせよう

朝ごはんを元気チャージするためには、何を食べるかも大切です。自分の朝ごはんを振り返り、よりよい朝ごはんへステップアップさせましょう。

ステップ1

主食を食べよう!

主食



朝食を食べる習慣のない人は、まずは、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む主食を食べましょう。
具材を入れたおにぎりなど、自分が食べやすいものを毎日食べることから始めましょう。



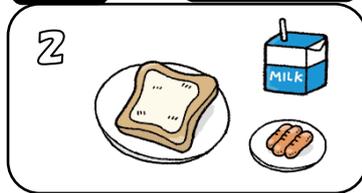
ステップ2

主菜、乳製品をとろう!

主食

+

主菜・乳製品



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含むものを追加しましょう。
ウインナーや卵を焼いて、一品にするのもいいですね。納豆やチーズなら調理せずに食べられて便利です。



ステップ3

副菜や汁物、果物をプラスしよう!

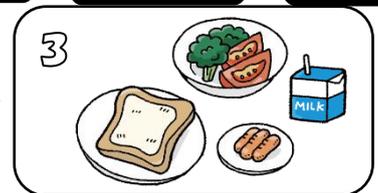
主食

+

主菜・乳製品

+

副菜・汁物・果物



野菜や果物などのビタミン・無機質を含むものをプラスしましょう。
サラダやおひたしのほか、具だくさんの汁物やそのまま食べられる果物もおすすめてです。





学ぼう！つくろう！じわもん給食



～最優秀献立が決まりました！～

金沢市では毎年6月に、「学ぼう！つくろう！じわもん給食」として石川県の地場産物を使った献立の募集をしています。今年は中学校の部の応募人数が1,351人と、過去最多でした。最優秀賞に選ばれた献立と入賞者を紹介します。

昨年は優秀賞を、
そして今年是最優秀賞を受賞！
おめでとうございます。

冬献立 最優秀賞

緑中学校1年 河合 優奈さん

- ・白飯、牛乳
- ・カラッとふくらぎの竜田揚げ
on かぜ予防とろ〜りソース
- ・おなかを整えよう！
あと味さっぱりサイコロコロサラダ
- ・じわもん野菜たっぷり心も温まる酒かす汁
- ・ほんのりゆず香る抹茶と小豆の仲良しコンビ
カップ☆ケーキ

★R7年1月の給食に登場します★

夏献立 最優秀賞

浅野川中学校2年 三嶋 莉己さん

- ・白飯、牛乳
- ・黄色がまぶしい！サクサクあじフライの
かぼちゃ風タルタルソースかけ
- ・シャキシャキすっぱい！夏にぴったり
金時草と太きゅうりの酢の物
- ・オクラでトロ〜！貝たくさん白みそ汁
- ・ふわふわ！鮮やか黄緑の枝豆ババロア

★R7年6月の給食に登場します★

毎年6月に「学ぼう！つくろう！じわもん給食」として石川県の地場産物を使った献立の募集をしています。自分が考えた献立が、金沢市立の中学校の給食になるチャンスです。来年度もぜひ応募してくださいね！

今月の地場産物

金時草

～加賀野菜～

9月2日(月)の給食に
登場する予定です！

金時草は金沢市の花園地区など、昼と夜の寒暖差が大きい山の中で生産されています。葉の表側は緑色、裏側は赤紫色で茹でるとぬめりが出るのが特徴です。葉の部分を酢の物や金時草入りすしご飯にすると、きれいな赤紫色を楽しむことができます。ビタミンAや鉄、カルシウムなど様々な栄養素を含み、夏から秋にかけて夏バテ予防にも効果的です。



給食レシピ



< 金時草の梅風味和え >

材料(4人分)

- ・金時草……………1束
- ・もやし……………1/2袋
- ・きゅうり……………1/2本
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ねり梅……………小さじ3

★ねり梅がなければ、種をのぞいた梅干しを漬して使ってもいいですよ。

作り方

- ① 金時草は茎から葉を切り取り、さっと茹でてから2cm程の長さに切る。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩(分量外)でもみ、水気を切っておく。
- ③ 金時草、もやしをさっとゆでて、水にとって冷やし、水気を切っておく。
- ④ 調味料をボウルに合わせ、②と③を入れて和える。

金時草と梅でさっぱりとした
夏バテ予防にもピッタリのメニューです

