

10月 給食だよ！



平成26年10月1日
高岡市立木津小学校

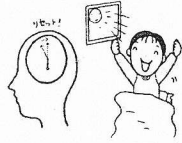
朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。また、秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。現在はいろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

思いっきり活動するために大切な朝の時間

9月に発行された学校だより第5号でも朝ごはんがいかに大切かが紹介され、学級においてもバランスよく朝食をとることの大切さを伝えました。1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

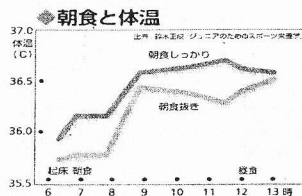
朝の光と体内時計

朝、目覚め、夜、眠くなるように、私たちの体はあるリズムに従って動いています。このリズムをコントロールするのが「体内時計」というしくみです。体内時計は朝の光を浴びることで、毎日リズムを整えています。朝の光をしっかり浴びないと体内時計のずれが広がり、生活リズムを乱す原因になります。



朝ごはんとは

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上がっても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。



朝ごはんとは

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。とくに脳は、重さは体重の2%ほどに過ぎませんが、体全体の20%ものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんできっちり脳にエネルギーをチャージして、毎日フル回転させましょう。



☆作ってみませんか

<材料> 1人分
ウインナー…2本
キャベツ…1枚(ざく切り)
たまねぎ…中玉1/6個
(薄くスライスし、さらに半分に切る)
にんじん…中を1cmほど
(いちよう切り)
コンソメ…1個
塩・こしょう…好みで
水…200ml



簡単朝食メニュー

なんでも野菜たっぷりスープ

手早く短時間ででき、朝ごはんの内容も充実します。野菜は有り合わせのものでよく、火が通りやすいように細かく切って使います。味付けはコンソメ味のほか、ケチャップやカレー味にしてみます。

<作り方>

- ① 材料を食べやすく、火の通りがよい大きさに切る。
- ② 水をなべに入れ、煮立ったら野菜を入れる。
- ③ ウインナーを加える。
- ④ 味を見て、塩・こしょうで味を調える



10月の献立予定表

日	曜	主食	飲物	副食 献立
1	水	ごはん	牛乳	焼き鯖 ほうれん草とえのきの胡麻味噌あえ けんちん汁 しそ味ひじき
2	木	食パン	牛乳	スコッチエッグ ひじきサラダ ミネストローネ スライスチーズ
3	金	五穀ごはん	牛乳	鯖の甘味噌かけ ほうれん草のくるみあえ かたかご汁 国吉りんご <万葉献立>
6	月	カレーライス	牛乳	わかさぎのフリッター 海藻サラダ 新幹線ゼリー
7	火	食パン	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ パンサンスー ワンタンスープ クリームチーズ
8	水	秋の香りごはん	牛乳	さんまの塩焼き 小松菜の胡麻ひたし 豆腐のすまし汁 巨峰
9	木	2/3揚げパン	牛乳	ウインナー ほうれん草のコーンあえ 春雨スープ 果実ヨーグルト
10	金	ごはん	牛乳	出し巻き卵 金平ごぼう プチトマト ブルーベリーゼリー じゃが芋ときのこの味噌汁 <目の愛護デー献立>
14	火	1/2コッペパン	牛乳	えびシューマイ フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のミートソースかけ
15	水	ごはん	牛乳	鯖のもみじ焼き ひじきの炒め煮 豚汁 干しブルーン
16	木	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソースかけ 里芋のゆず味噌あえ 田舎汁 ピーチシャーベット
17	金	国吉きのこの ハヤシ丼	牛乳	コーンエッグ ボイル野菜 スティックパイン
20	月	ごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ 三色ひたし 中華風豆腐汁 ふりかけ
21	火	クロワッサン	牛乳	若鶏肉の照焼き ごまごまサラダ コーンチャウダー
22	水	ごはん	牛乳	揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 小松菜のひたし 団子汁 みかん のり佃煮
23	木	食パン	牛乳	春巻き 豆いろいろサラダ 野菜スープ ピーナッツクリーム 国吉りんご
24	金	ごはん	牛乳	鯖のかば焼き 白菜の昆布漬け 里芋のそぼろ煮 ふりかけ
27	月	ごはん	牛乳	鯖のホイル焼き 白菜と柿の甘酢和え 野菜の旨煮
28	火	米粉入りパン	牛乳	ミートローフ 野菜ソテー 卵とコーンのスープ
29	水	ごはん	牛乳	ふくらぎの生姜焼き 塩もみ 麻婆豆腐 みかん
30	木	食パン	牛乳	うぐいす豆 三色ナムル パンブキンスープ ジャム <ハロウィン献立>
31	金	ごはん	牛乳	いかのカレー焼き かぶの色とり すき焼き煮

鯖

秋になるとふるさとの川に帰ってきます。漢字のつくりの「圭」は形がよいことを表します。



☆漢字クイズ

魚へんの漢字はたくさんあるよ。何と読むのかな？

鯖

漢字のつくりのように青い背中をした魚です。秋はあぶらがのっておいしくなります。



鯛 鰯 鰯 鯖 鯖 鰯 鰯 鰯