

# 給食だより

令和3年度  
9月号  
〈西能美学校給食共同調理場〉



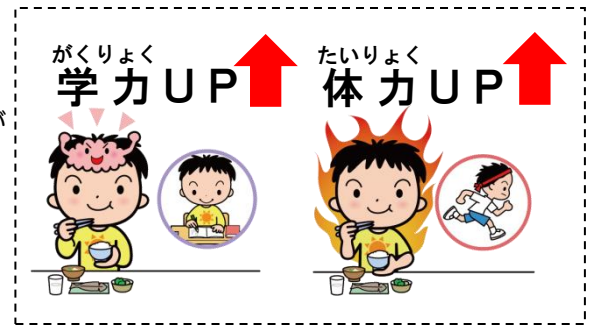
今年は、熱中症警戒アラートが発表されるような暑い日があったり、大雨による警報が出たり、と気象による心配が多い夏でした。2学期からも、感染予防を心がけて学校生活をおくることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、生活リズムを整えて病気に負けない体づくりをしていきましょう。

## あさ げんき にち 朝ごはんを食べて元気に1日をスタートしましょう！

朝ごはんを食べると

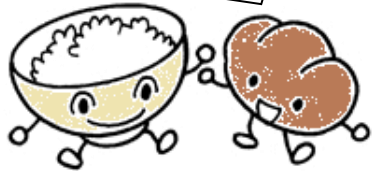


朝からだるい、集中力が無いという人はいませんか？  
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が自覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

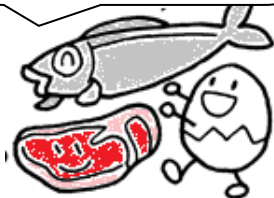


### ◎ 何を食えばいいのかな？

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  
白玉焼き、焼き魚、ハム、ウィンナーなど



③ 体の調子を整える・副菜  
野菜サラダ、おひたし、くだものなど



④ しる物/飲み物  
みそしる、スープ、牛乳など



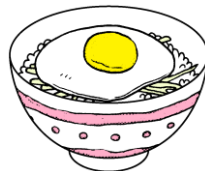
### ◎ かんたん！朝ごはんレシピ

#### <もやし卵 どんぶり>

材料  
・もやし ・卵 ・塩こしょう ・ごはん

#### 作り方

- もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱する。
- 茶わんにごはんを盛り、上に乗せてできあがり。



#### <のりじゃこトースト>

材料  
・食パン ・ちりめん ・のり ・チーズ ・マヨネーズ

#### 作り方

- ちりめんをマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せる。
- 1の上になさくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてできあがり。



### 学校からの給食メッセージ 【7月13日 ギリシャ給食より】

- ギリシャのごはんがとってもおいしかったです。とくに、ほしの形のチーズがかわいくて、おいしかったです。(大古小2年)
- ケフテデスがおいしかったです。(鹿川小4年)
- ケフテデスの中身がやわらかくておいしかったです。(中町小4年)
- ピラフィがケチャップ味でおいしかった。(三高小2年)
- 初めてギリシャ料理を食べて、ギリシャに関心もてました。(大柿中1年)
- ギリシャのホストタウンになったというのは知っていたけれど、まさか給食を通して国を感じられるとは思っていませんでした。私はレヴィシアスーパがやさしい味で好みでした。(能美中3年)
- ギリシャの勉強を終えていたので、ギリシャの食べ物を知ることができてよかったです。(三高中1年)

