



新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さでどんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝・早起きを心掛けて、朝ご飯もしっかりと食べ元気よく1日をすごしてください。

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️

5月の給食だよりで朝ごはんについて紹介しましたが、毎日食べる習慣は身につきましたか？毎日食べているよという人は、これからも継続してってください。今月の給食だよりでは、朝ごはんにおすすめのメニュー『第2弾』を紹介したいと思います。是非ご家庭で作ってみて下さい。

◎さばのみそ煮缶を使用した炊きこみごはん

【材料】

米	2合
さばのみそ煮	1缶
しょうがチューブ	3cm
ごぼう（冷凍でも）	1/4本
芽ひじき	5g
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①米を研ぐ。
- ②ごぼうはささがきに切る。
- ③ひじきは水で洗い、戻しておく。
- ④炊飯器に研いだお米と、調味料と水分を入れ、水分量を合わせてから食材を入れる。
- ⑤炊飯してご飯が炊けたら具を混ぜる。

※炊飯器によっては混ぜ込みごはんを炊飯できないものもあるので気を付けて下さい。

炊き込みごはんをおにぎりにすれば手軽に食べられ、サバ缶を使用することで栄養のバランスも良くなります。火を使わず作れるので夜寝る前にお子さんと一緒に準備してみてください。

まずは1口でも食べる習慣から！食べる習慣ができてきたら次のステップへ！献立予定表で分類しているような、3色食品群（熱や力になる材料・血や肉になる材料・身体の調子を整える材料）のそろった朝食を目指してみてください！

9月は、お月見があります



9月10日は、十五夜です。秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる中秋の名月にお供えしたのが、月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから里芋に似せた団子を作る地域もあります。また、団子と一緒に芋や秋の果物、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。きれいな月が見えるといいですね♪

