



2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いきましょう。今月の給食だよりでは、「朝ごはんに作れるおすすめメニュー」と「麦ごはんのお供に！簡単メニュー」を紹介します。今回紹介するメニュー以外にも、給食センターのホームページに掲載していますので、是非ご家庭で作ってみてください。

朝ごはんに作れるおすすめメニュー

◎ミルクスープ

【材料1人分】 調理時間 約6分
 牛乳 コップ1杯(200cc)
 顆粒コンソメ 小さじ1
 冷凍ミックスベジタブル 大さじ山盛り3杯
 スライスハム 1枚



【作り方】

- ①ハムを一口大にちぎる。
- ②カップに材料を入れ、ふんわりとラップをし、レンジで600W3分加熱する。
- ③カップが熱いので、やけどに注意しながらレンジから取り出し、よくかき混ぜる。

☆コンソメはお好みで加減してください。具はブロッコリーやキャベツ、玉ねぎ等を使ってもおいしいです。朝ごはんでは摂取量の少ない野菜や乳製品を使用した簡単スープです。成長期に不足しがちなカルシウムも取ることができます。包丁や火を使わず、お子様と一緒に手軽に作れます。

麦ごはんのお供に！簡単メニュー

◎麦ごはん de 手作りふりかけ

【材料4人分】
 麦ごはん { 米 2合(300g)
 大麦 30g
 かつお節 15g
 ごま 大さじ1
 ちりめんじゃこ 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 酒 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1 } 調味料A



【作り方】

- ①フライパンに、ごま、ちりめんじゃこ、かつお節を入れ、軽く炒る。
- ②調味料Aを加え、焦げないように水分を飛ばしながらパラパラになるまで炒める。
- ③米を研ぎ、炊飯器の目盛りに合わせた水加減にし、大麦と大麦の重さの2倍(60ml)の水を追加して、軽く混ぜてから炊飯する。

☆調味料やかつお節の量を調整して、お好みの味にしてください。お茶の葉やひじき、しらすなどを入れてもおいしいですよ。



9月は、お月見があります 

9月29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♪

