

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか？

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。9月は夏の疲れが出やすい時期なので、生活のリズムを取り戻し、2学期も元気に過ごしましょう。



## 朝ごはん、スイッチオン！ 元気な1日をスタートさせよう



あたまスイッチ



ON!

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

からだスイッチ



ON!

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

おなかスイッチ



ON!

体は、朝食をとると、腸が動いて大便がしなくなるような仕組みになっています。朝食をとっておなかをスッキリさせましょう。

## 朝起きた時は、脳がエネルギー不足で本当…？

脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足になっています。脳のエネルギー源となる主食を中心に、主菜、副菜がそろった朝ごはんを食べることで、体全体が目覚め、元気に1日を過ごすことができます。



## ～9月1日は防災の日～

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



### 【防災の日献立】

令和6年1月1日に能登半島地震が発生しました。復興を応援する気持ちをこめて、奥能登地方の伝統的な「揚げ浜式製塩法」で作られた塩を振りかけたフライドチキンを取り入れました。「揚げ浜式製塩法」とは、500年以上前から継承されてきた技法で、今でもこの製法で塩を作り続けているのは奥能登地方の数件だけです。

## ふるさと給食

### かもり






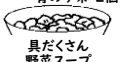

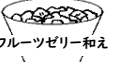






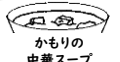


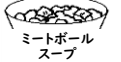







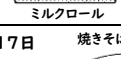



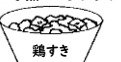
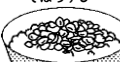
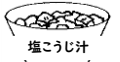



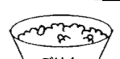







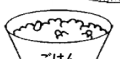





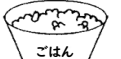




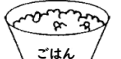








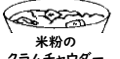



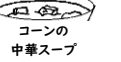

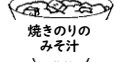
かもりは「冬瓜」の仲間、7月終わりと9月にかけて小松市、加賀市で作られています。40～50cmほどの丸いりんご型をしており、表面にある白いうぶげはさわるとチクチクします。今月は「かもりの中華スープ」に使用します。

### なす



なすは、小松市や川北町で多く作られている夏野菜のひとつです。今月は「なすとトマトのミートスパゲティ」に使用します。

## 9月分給食献立もりつけ表

3ブロック		中学校	このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。		小松市教育委員会
月	火	水	木	金	
1日 	2日 ツナサラダ  能登しお フライドチキン 青のり味 2個 ミルクロール  具だくさん 野菜スープ  防災の日 献立	3日  カレーライス  フルーツゼリー和え	4日 なすとトマトのミートスパゲティ (パン皿)  バターロール (おかず皿)  卵サラダ  ふるさと給食	5日 こんにゃくの炒めもの  あじの 香味ソース  ごはん  かもりの 中華スープ  ふるさと給食	
8日 白身魚のケチャップからめ  バターロール  ミートボール スープ 	9日 牛肉とピーマンの炒めもの  揚げギョーザ 3個  ごはん  味噌汁 	10日 茎わかめのサラダ  オムレツ  ポークシチュー  ミルクロール 	11日 梨  大豆と小魚のごまからめ  ごはん  鶏すき 	12日 ごはん に具を かけて食べる そばろし  塩こうじ汁 	
15日 敬老の日 	16日 ひじきの炒め煮  ししゃものカレー 天ぷら 2個  ごはん  肉じゃが 	17日 焼きそば (パン皿)  チーズ  米粉バターパン (おかず皿)  ハムとブロッコリーの サラダ 	18日 もやしのごま酢和え  さけの色づけ  ごはん  かきたま汁 	19日 ちのこ小松な オイスターナー  うまみたっぷりトマト豚丼 	
22日 ナムル  ヤンニョムチキン  ごはん  ニラ玉 	23日 秋分の日 	24日 れんこんきんぴら  さばの梅煮  ごはん  ごま汁 	25日 福神和え  出し巻き卵  ごはん  江戸っ子煮 	26日 キャベツのマーマレードサラダ  煮込みハンバーグ  ミルクロール  米粉の クラムチャウダー 	
29日 切り干し大根の炒めもの  枝豆シューマイ 2個  ごはん  コーンの 中華スープ 	30日 もりつけ方 ①ごはんの上にキャベツ のサラダをのせる。 ②キャベツの上に ひき肉をのせる。 タコライス  焼きのり みそ汁 	今月の目標 運動と食事について知ろう 