



# 8・9月の給食だよ!

塩竈市立玉川中学校  
令和3年8月24日



長い夏休みが終わると、生活リズムの乱れが多く見られます。決まった起床時間に起きず、朝食もぬいて間食をだらだら食べるなどの生活をしていた場合、もとのリズムに戻すことが難しくなってしまいます。9月はまず、きちんとした生活リズムを整えるように、早寝・早起き・朝ご飯を実践しましょう。

## 給食目標 食生活の改善について考えましょう



### ～お月見のはなし～



月見は中秋の名月（十五夜・旧暦8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」十三夜を「豆名月」といいます。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

～ お知らせ ～

お弁当日

9月 7日 (火)

9月 22日 (水)

全校お弁当日になります  
ご準備をお願いします



### 塩竈市学校給食栄養士会コラム



## めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。今月は、電子レンジで簡単に作れるスープとおにぎりをご紹介します。小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

#### 今月の朝食メニュー

- 枝豆こんぶおにぎり
- レンジで簡単カレースープ

<材料> ごはん1膳、むき枝豆10g、塩昆布 小さじ1、しらす 大さじ1

<作り方> ①ごはんには枝豆、塩昆布、しらすを入れて混ぜる。  
②ラップに①のごはんをのせて、おにぎりを作る。

<材料(1人分)> 野菜(キャベツ・玉ねぎ・コーンなど)、牛乳200ml、カレールウ1かけ(15g程度)、塩こしょう

#### <作り方>

- ①野菜を切る。手でちぎったりキッチンばさみを使ったりすると簡単。
- ②大きめのマグカップに野菜と牛乳、軽くいただいたカレールウを入れる。
- ③ふんわりラップをして500Wで3分温める。
- ④スプーンでよく混ぜ、塩こしょうで味を調えたら完成！ルウが溶けていない場合は、30秒ずつ追加で温める。

\*まとめておにぎりを作り、冷凍しておいても◎

\*電子レンジでスープを加熱する時は、ふきこぼれに注意して、様子を見ながら少しずつ温めてください。