

長いと思っていた夏休みも終わり、2学期が始まりました。残暑がまだ厳しいですが、日の短さや夕方の涼しさが秋を感じさせてくれます。秋は、さんま・くり・なしなどのおいしい食べ物が出まわり、食欲の高まる季節です。その反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、1日3回の食事をきちんと食べ、睡眠を十分にとって体調を整えましょう。

## 朝ごはんを食べましょう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？それはどんな朝ごはんでしょうか？ちょっとした工夫やもう一品加えることで、もっとバランスのよい朝ごはんになります。理想の朝ごはんに向けてステップアップをしてみましょう。

そんな大切な「朝ごはん」、でも食べれば何でもよいわけではありません。お菓子やカップめんでは困りものです。栄養バランスを考え、こんな朝ごはんを食べましょう。

**★ご飯のとき**

ごはん + みそ汁

**★パンのとき**

パン + 牛乳

**主菜**：ウィンナー、めだま焼き、納豆、焼き魚

**副菜**：サラダ、おひたし、つけもの、くだもの

**エネルギー**

からだの調子を整えるために、からだの調子を整えるために、糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

**主菜(肉、魚、卵など)**：体温を上げ、からだのウオームアップをしてくれる。たんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

**副菜(緑黄色野菜、くだものなど)**：からだの調子を整えるために、糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

**汁物、飲み物(みそ汁、牛乳など)**：ほかのメニューで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすく、飲み物は水分補給にもなります。

**主食(ご飯、パン、めんなど)**：主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が豊富に含まれています。発酵したパンは腸の働きを助けてくれます。

## 給食の献立から

《白身魚のラビゴットソース》献立の中から「白身魚のラビゴットソース」のレシピを紹介します。まだまだ続く残暑を乗り切るために、さわやかな酸味で、野菜たっぷりの一品をぜひ作ってみてください！

- ・材料(4人分)
- 白身魚……………200g
  - 塩・こしょう……………適量
  - 小麦粉……………適量
  - 油
  - トマト……………1個
  - たまねぎ……………1/4個
  - きゅうり……………1/2本
  - さとう……………小さじ1
  - ワインビネガー……………大さじ2
  - オリーブオイル……………大さじ2
- ・作り方
- ①白身魚は、塩・こしょう・小麦粉をつけて油で揚げる。
  - ②ラビゴットソースを作る。たまねぎ・きゅうりはみじん切り、トマトは5～7mmくらいの角切りにする。さとう・ワインビネガー・オリーブオイルを合わせて、野菜を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
  - ③揚げた魚にラビゴットソースをかける。
- \* 給食ではラビゴットソースも加熱します。  
\* 白身魚以外に鶏肉・その他の魚でもおいしくできます。  
\* ラビゴットソースに入る野菜はピーマン・ズッキーニなどお好みのものを使ってください。



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
4	火	ハヤシライス フルーツヨーグルト 牛乳	牛肉 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ みかん もも パイン バナナ		
5	水	ゆかりごはん 塩っぺあえ 鶏肉の包み焼き	鶏肉	ごはん	昆布 キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのき たまねぎ		
6	木	ジャムサンド 梨 ミートボールのトマト煮 牛乳	合ミンチ 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ いんげん 梨		
7	金	そうめん おにぎり バナナ	かまぼこ	そうめん ごはん	しいたけ ねぎ バナナ		
10	月	お弁当の日					
11	火	ふりかけごはん 肉じゃが ちくわの磯部・カレー揚げ	牛肉 ちくわ 厚揚げ たまご	ごはん 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん		
12	水	ピザトースト ぶどう 野菜スープ 牛乳	ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳	食パン じゃがいも	ピーマン たまねぎ コーン キャベツ にんじん しいたけ		
13	木	ごはん 切り干し大根の煮物 揚げ魚のラビゴットソースかけ	さかな ツナ 厚揚げ	ごはん こんにやく	にんじん たまねぎ トマト きゅうり		
14	金	冷やし中華 プチゼリー コロコロラスク 牛乳	ハム 牛乳 たまご	中華めん 食パン	もやし きゅうり ねぎ		
18	火	ごはん ひじきサラダ チーズ入りオムレツ	合ミンチ チーズ ツナ	ごはん	ひじき きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ひじき		
19	水	カレーライス フルーツポンチ 牛乳	牛肉 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン みかん もも パイン バナナ		
20	木	炊き込みごはん えびフライ おくらのおかかあえ すまし汁 デザート	鶏肉 えび かまぼこ 豆腐 油揚げ	ごはん パン粉 小麦粉	にんじん しいたけ おくら ながいも たまねぎ ねぎ		
21	金	ハンバーガー フライドポテト かぼちゃのスープ 牛乳	合ミンチ ベーコン 牛乳	パン じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ		
25	火	親子丼 シューアイス たくあんときゅうりの和え物	鶏肉 かまぼこ たまご	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ 白菜 だいこん キャベツ きゅうり		
26	水	五目そうめん チョコバナナマフィン 牛乳	かまぼこ たまご 牛乳	そうめん ホットケーキミックス	しいたけ きゅうり ねぎ バナナ		
27	木	たまごサンド オレンジ ミネストローネ 牛乳	たまご 豚肉 牛乳	食パン じゃがいも マカロニ	オレンジ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ		
28	金	わかめごはん ポテトサラダ 豚肉の生姜焼き	豚肉 ハム	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん		

あさごはんをたべてきましょう。