

今年の8月は、暑い日や雨の日が続きましたが、みなさん体調はいかがですか。運動不足になっていませんか？早寝早起き、朝ごはんの習慣をつけ、健康的な生活を送りましょう。

## ＜今月の給食の目標＞ 食べ物について学習しよう

- ・食べ物や料理の名前を知ろう。
- ・食べ物のはたらきを知り、バランスよく食べよう。←献立表をよく見てみよう！

## げんき 元気のみなもと！ あさ 朝ごはん！



### ～1日のスタートは朝ごはんから～

朝ごはんを食べると元気になるよ！

朝ごはんは1日の始まりです。

おきてすぐは、体は、まだねむっています。

朝ごはんを食べると、えいよう分が体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強やうんどうをするための元気がわいてきます。

はやおき



あさ 朝ごはん



### 朝ごはんをしっかりと食べるためには



早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに食べない。



ねる前におかしを食べたり、夜ふかしをしたりしない。

# 作って、食べて、伝える～熊本の郷土食～

保護者の方へ

熊本県の学校給食では、毎月19日の食育の日の前後に「ふるさとくまさんデー」として、熊本県の郷土料理や特産品を使った献立を提供し、子どもたちに味わってもらっています。熊本の郷土料理と聞いて、何が思い出されるでしょうか。子どもたちに尋ねると、「タイピーエン」、「だんご汁」、「高菜めし」などの答えが返ってきます。そうですね。給食でもときどき登場しますし、ご家庭でも食べているのかなと思います。熊本県は農業、畜産業、漁業のどれもが盛んです。それぞれの地域の特色を生かした郷土料理が守り伝えられ、愛されてきました。子どもたちには、色々な郷土料理や季節の特産物を味わってもらい、熊本の良さを知ってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも熊本の郷土料理を作っていただければと思います。



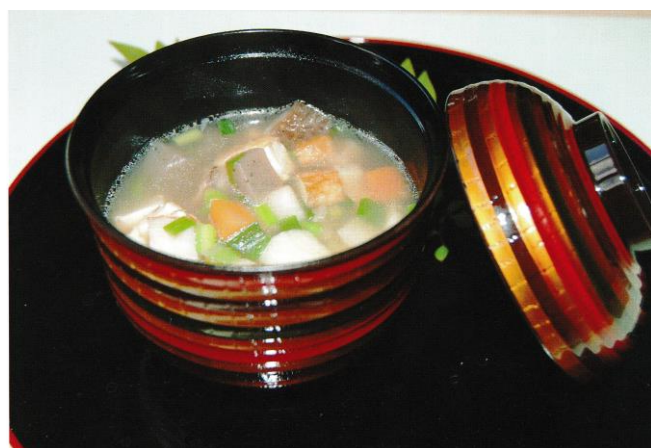
## 【つぼん汁】 9月16日の給食に登場します

人吉球磨地域の郷土料理です。お正月やお祝いの席で食べられます。お祝い料理で深型のお椀のことを「つぼ」と言っていたことから、「つぼん汁」と呼ばれるようになったそうです。里芋やだいこんなど、これからの季節においしい根菜がたくさん入ります。

<材料> 4人分

- ・地鶏（鶏肉） 小さい小間切り 100g
- ・ごぼう 50g
- ・だいこん 50g
- ・にんじん 100g
- ・焼き豆腐 60g
- ・こんにゃく 50g
- ・干し椎茸 中2個
- ・里芋 中3個
- ・だし汁 4カップ程度
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ2

1cm大に切る



<作り方>

- ① だし汁は昆布だしや椎茸の戻し汁を使う。
- ② 具材はすべてサイコロ状に切り、大きさやかたちを揃える。
- ③ だし汁に、鶏肉を入れひと煮たちしたら、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけを入れ煮る。
- ④ 途中、アクを取りながら、野菜に8分目火が通ってきたら、里芋、こんにゃく、豆腐を入れ煮る。
- ⑤ しょうゆとみりんで調味し、お好みで青ネギを散らして完成。

※熊本支援学校のホームページでも給食・食育たよりがご覧になれます。（カラー版）