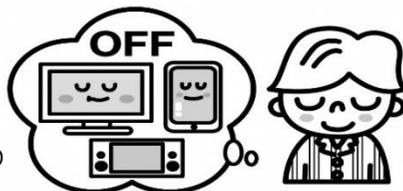


# 給食だよ！

2019.9.1 発行  
佐賀市立春日小学校

## 生活リズムを整えましょう

2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなくて、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、9時には寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



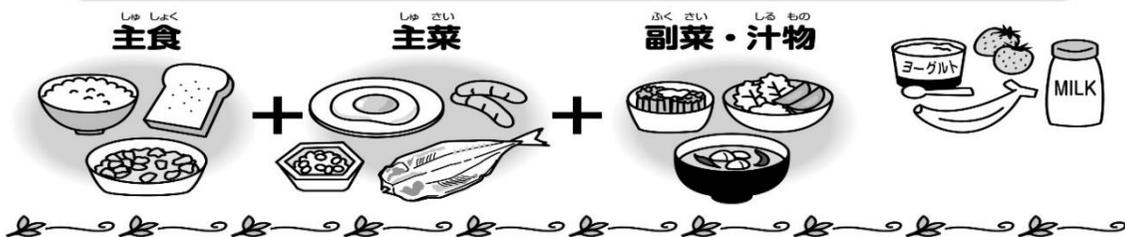
## 朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

朝ごはんには副菜・汁物を食べていますか？9月の栄養目標は、「朝ごはんの大切さを知ろう」です。

副菜・汁物は野菜やきのこを使うものがほとんどです。野菜やきのこは毎食とらないと、1日に必要な量をとることができません。汁ものや和えものにするたくさんの野菜がとれます。ご飯や卵・肉のおかずだけでなく、野菜のおかずも食べましょう！

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに





## ニュージーランドの陸上チームがやってきます！

はいはい来年、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。

佐賀市では東京2020オリンピックに出場するニュージーランド陸上代表チームの事前合宿が決定しました。

来年の事前合宿に向けて、たくさんの人にニュージーランドのことを知ってほしい！

そこで...ニュージーランドの食文化を知るきっかけとして、9月12日にニュージーランド料理を給食に出す予定です。

## ニュージーランドってどんなところ？食文化は？

ニュージーランドは、日本と同じように南北に細長い島国で、四季があります。亜熱帯気候の海沿いの地方から、冬には雪が積もる内陸の山岳地方まで気候が様々で温泉があるところも日本と似ています。でも、南半球になるので、季節が日本と逆です。まわりを海に囲まれているので、魚介類をよく食べる食文化も日本と共通しています。



鳥のキウイ

日本でもよく知られている緑色の果肉の甘酸っぱいキウイフルーツは、ニュージーランドで品種改良してできた果物です。アメリカに輸出されるようになった時、ニュージーランドの国鳥のキウイに色や形が似ていることから名付けられました。



キウイフルーツ

## 9月12日の給食メニューを紹介します！

### シェパーズパイ (5人分)

(材料) 合いびき肉	300g
玉ねぎ	大1/2個
人参	小1/2本
油	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
赤ワイン(酒)	小さじ1
ケチャップ	50g
じゃがいも	5個
豆乳(牛乳)	50cc
塩	小さじ1/4

(作り方)

1. 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
2. 合いびき肉は油で炒め、赤ワインを入れ火が通ったら、人参、玉ねぎを加えて火が通るまで炒める。塩、こしょうケチャップで味付けをする。
3. じゃがいもは輪切りにしてゆでる。つぶして、塩と豆乳を加える。
4. 耐熱容器かアルミカップに2を入れ、その上に3のをせてトースターかオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

\*3にバターを加えるとコクがです。