

8・9月

給食だより

令和3年8月25日
上越市立名立中学校

夏休み中は生活リズムが崩れることなく、毎日過ごせたでしょうか。2学期は体育祭や音楽祭などの行事がたくさんあります。楽しく充実した2学期を過ごすために食事をしっかりととりましょう。

○朝ごはんをたべよう！

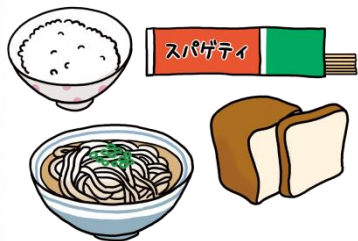
朝ごはんは1日を元気にスタートするための大切な食事です。



脳を元気にする食べもの



主食となる食べ物



朝ごはんは体を目覚めさせるだけでなく、脳を目覚めさせる大切な役割があります。主食となる食べ物に含まれる炭水化物は脳のエネルギー源です。脳に1日元気に活躍してもらうために主食をしっかり食べましょう。さらに体も元気にするためにバランスのよい食事を心がけましょう。



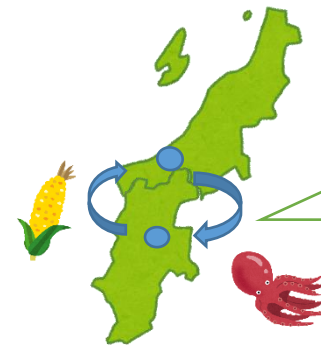
○名立の姉妹都市を知ろう

長野県東御市の旧北御牧地区（旧北御牧村）と名立区は平成11年に友好親善条約を結んだ姉妹都市です。平成17年からお互いの地区で交流する「北御牧・名立フレンドシップ！海と山交流会」が行われていたましたが、コロナウィルスの影響により、令和2年度、3年度は交流会は中止になりました。

そこで、お互いの地域について理解を深めよるために、お互いの地域の特産物を給食で食べることになりました。

☆北御牧地区の特産物「とうもろこし」

北御牧のとうもろこしは甘くて美味しいと有名です。とうもろこしが苦手な人も「北御牧のとうもろこしは食べられる！」という人もいるくらい美味しいそうです。



給食をきっかけに、旧北御牧村について調べてみましょう。

江戸時代に十返舎一九が書いた「金草鞋」に名立の「タコの桜煮」が美味しかった記述があることから、名立区からはタコを送る予定です。

9月のおすすめ献立

☆給食レシピ☆じゃがいものニンニクマヨ炒め

○材料（4人分）

キャベツ 120g
じゃがいも 大1個
いんげん 30g
コーン 40g
マヨネーズ 大さじ1
ニンニク 1/2かけ
塩、こしょう 少々

○作り方

①キャベツは短冊切り、じゃがいもは皮をむいて太めの細切り、いんげんは食べやすい長さに切る。
②フライパンにマヨネーズを入れて、にんにく、じゃがいも、キャベツ、いんげんの順に炒める。
③塩、こしょうで味を調える。