



# 9月給食たより



令和4年度  
砺波市学校給食センター

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

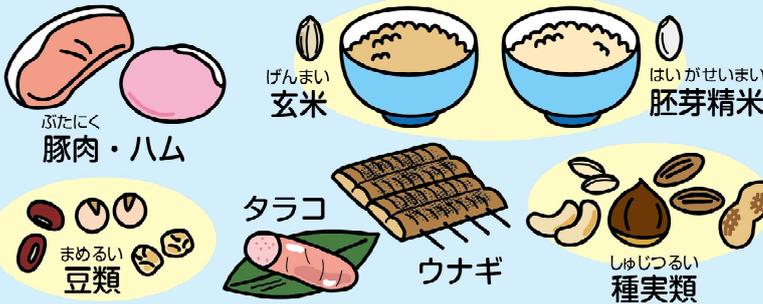


## 疲労回復には、ビタミンB1!

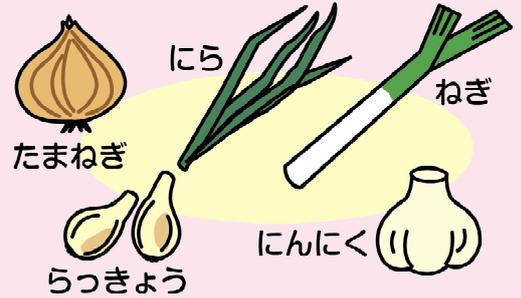
ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



### ビタミン B1 を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



### 給食メニューの簡単レシピ

#### 作り方

いわしのかば焼き (9月13日に登場します)

材料 (4人分)

いわし開き 4切 片栗粉 適量 揚げ油 適量

醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1

水溶き片栗粉 (片栗粉 小さじ1/2 水 小さじ1/2)

- ① 醤油、砂糖、みりん、酒を合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② いわしに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ ②に①のタレをかける。(タレは、作りやすいように多めの分量にしてあります。加減してかけてください)