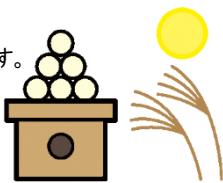


きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

新学期がはじまりました。暦の上では秋ですが、まだまだ日差しも強く暑さが続いています。
暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。
規則正しい生活リズムを心かけ、食事や水分をきちんととて、体調を整えましょう。



令和7年(2025年)8・9月
枚方市立牧野小学校

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先是、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心におかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

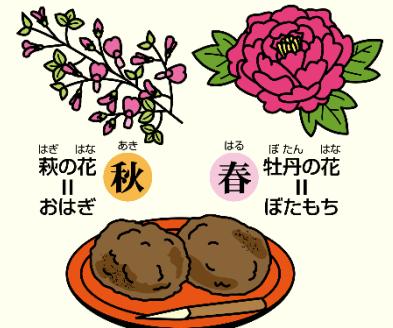


ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い
豆類や大豆製品 大豆 おから 小豆 なっとう とうふ 凍り豆腐	ごまなどの種実類 黒ごま 白ごま くるみ くり ぎんなん	わかめなどの海藻類 わかめ のり のり かんてん もずく こんぶ	野菜類 かぼちゃ ごぼう れんこん 小松菜 大根 かぶ	魚など魚介類・小魚類 さんま さけ いわし あさり しじみ えのきたけ しめじ(ぶなしめじ)	しいたけなどのきのこ類 さといち まいたけ なめこ えのきたけ しめじ(ぶなしめじ)	いも類 さとう 塩・こしょう サラダ油

やさしいの食材を積極的にとり入れています。
ただし、食物アレルギー対応の観点から、「くるみ」などは使用していません。

ひがん お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことです。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期もあります。



なつやさい 夏野菜のミートペンネ

～給食のこんだてより～

《作り方》

- ① フライパンまたは鍋に油を回し入れて熱し、牛ミンチ肉を炒めて、塩・こしょうをふる。
- ② 人参、玉葱を炒める。
- ③ トマトホール缶、調味料を入れて、酸味がとぶまで煮る。
- ④ なす、パプリカを入れて煮る。
- ⑤ ④に塩ゆでしたペニーネを入れて仕上げる。



※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

ペニーネは、両端が斜めに切られた筒状のパスタで、見た目がペニーネの形に似ているため、この名前がつけられています。トマトソースやクリームソースなど、濃厚な料理に最適です。

