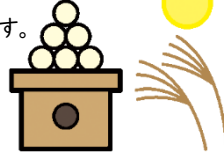


きゅうしょくだより

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

令和7年(2025年)8・9月
ひらかたしりつ まきのしょうがっこう
枚方市立牧野小学校

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がけ、食事や水分をきちんととって、体調を整えましょう。



世界の長寿国・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、私たちの祖先は、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。

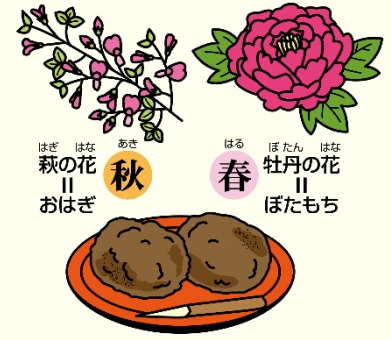


ま	こ	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類

給食でも、「まごわ(は)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。

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前後7日間のことをいいます。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でもあります。
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



夏野菜のミートペネ

～給食のこんだてより～

材料(5人分)

牛ミンチ肉	100 g
玉葱(粗みじん)	250 g
人参(粗みじん)	50 g
なす(角切り)	50 g
黄パプリカ(角切り)	20 g
ミニペネ	150 g
トマトケチャップ	50 g
トマトホール缶(つぶす)	50 g
ウスターソース	35 g
さとう	少々
塩・こしょう	少々
サラダ油	適量

《作り方》

- 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。
- 人参、玉葱を炒める。
- トマトホール缶、調味料を入れて、酸味がとぶまで煮る。
- なす、パプリカを入れて煮る。
- ④に塩ゆでしたペネを入れて仕上げ上げる。



※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。

ペネは、両端が斜めに切られた筒状のパスタで、見た目がペン先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。

