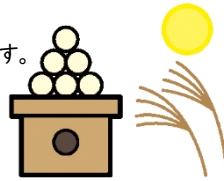


きゅうしょくだより

令和7年(2025年)8・9月分
枚方市立小倉小学校

※おうちのひと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、昔の人たちは、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ていました。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。

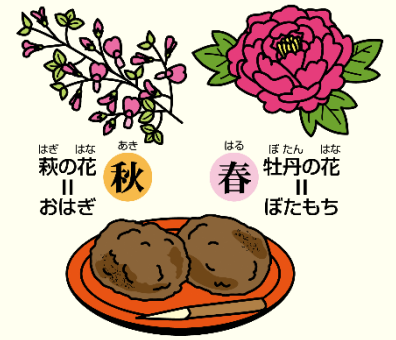


ま	こ	わ(は)	や	さ	し	い
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海そう類	野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類	いも類
大豆 おから 小豆 納豆 とうふ 凍り豆腐	黒ごま 白ごま くるみ ぎんなん	わかめ ひじき こんぶ のり かんてん もずく	かぼちゃ ごぼう れんこん 小松菜 大根 かぶ	さんま さけ いわし あさり しじみ しらす(いわしの稚魚など)	しいたけ まいたけ なめこ えのきたけ しめじ(ぶなしめじ)	さといも やまいも さつまいも こんにゃく (こんにゃくいも)

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の前後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 ~9/3の給食こんだてより~

材料(5人分)	《作り方》
牛ミンチ肉 100 g	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・こしょうする。
玉葱(粗みじん) 250 g	②人参、玉葱を炒める。
人参(粗みじん) 50 g	③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(角切り) 50 g	④なす、パプリカを入れて煮る。
黄パプリカ(角切り) 20 g	⑤④に塩ゆでしたペネをいれて仕上げる。
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	



※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。

