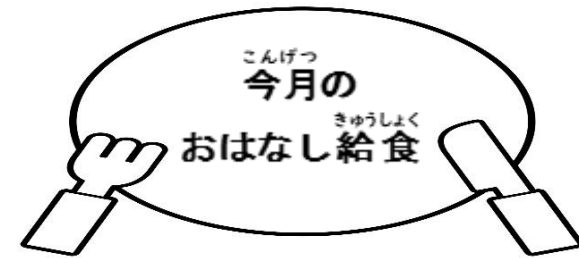


給食だより 9月

令和5年9月
枚方市立中宮小学校



～どんなおはなし？～



夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。



早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間におきるようにしましょう。

早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。



ラーメンから届いた1通の手紙
「うどん」か「ラーメン」
どちらがおいしいか
決めようというラーメン

からの果たし状でした。どちらがおいしいと決まったのでしょうか？
給食では9/21(木)みそラーメンを提供します。

田中 六大 作・絵

豆がきらいなばくでも食べられる 豆カレー

～給食のこんだてより～

昨年度の給食コンテストの入賞作品です。伊加賀小学校の児童が考えてくれました。
<児童のアピールポイント>苦手な豆を好きなカレーに入れてみたら、食べられました。野菜や豆もたくさん入れて作ったところがポイントです。

《作り方》

- ①鍋に油を適量入れ、土生姜、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ②牛ミンチ肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ③玉葱を入れてよく炒め、カレー粉を入れてさらに炒める。
- ④人参、つぶしたトマト缶を入れて炒め、水を入れる。
- ⑤沸騰したら、あくをとり、オニオンペースト、調味料、大豆、金時豆、ひよこ豆、ホールコーンを入れよく煮込む。
- ⑥ひよこ豆ペーストを入れ、さらにじっくり煮込む。
- ⑦なすを入れて煮崩れないように煮込んで、出来上がり。(なすは下ゆでしておいても良い)

- 材料(5人分)
- 牛ミンチ肉…125g
 - 土生姜(みじん切り)…少々
 - にんにく(みじん切り)…少々
 - 玉葱(粗みじん切り)…300g
 - 人参(粗みじん切り)…50g
 - 大豆(水煮)…40g
 - 金時豆(冷凍)…40g
 - ひよこ豆…40g
 - ひよこ豆ペースト…80g
 - ホールコーン(冷凍)…50g
 - なす(いちょう切り)…50g
 - オニオンペースト…30g
 - トマトホール缶…80g
 - カレー粉…4g
 - とりからスープ(ペースト)…30g
 - トマトケチャップ…15g
 - ウスターソース…10g
 - こいくち醤油…8g
 - さとう…少々
 - 塩・こしょう…少々
 - ひまわり油…少々
 - 水…150cc

