

給食だより10月

令和6年10月
枚方市立中宮小学校



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。
運動会もあり、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

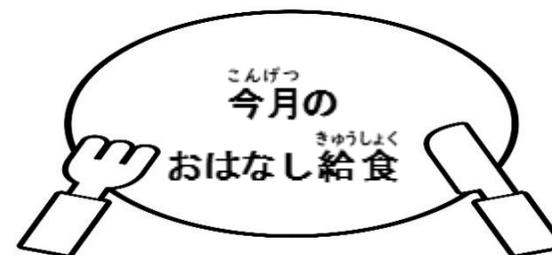
10月第2月曜日は
「スポーツの日」

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



「さかなちゃん」



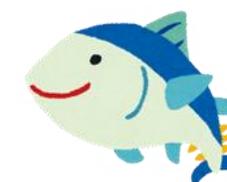
平田 昌広 作
平田 景 絵
少年写真新聞社

～どんなおはなし？～

さかなちゃんは魚が大すきなの子。
ある日「魚食い王決定戦」に参加すると、そこには

魚が大すきが集まっています。

さあ!さかなちゃんは優勝できるのでしょうか?!



ごんぼ汁

※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。

～給食のこんだてより～

《作り方》

- ①出汁をとる。
- ②こんにゃくは、塩もみし(分量外)、ゆでてあくを抜く。
- ③ごぼうは、皮をむき、斜め切りにする。
- ④沸騰した出汁に鶏肉を入れあくをとる。
- ⑤ごぼうを入れ、あくをとってから、人参、大根、こんにゃく、うす揚げを入れる。
- ⑥うのはな、調味料を入れる。
- ⑦水溶性澱粉でとろみをつけ、青葱を入れて仕上げる。

「ごんぼ汁」は枚方の代表的な郷土料理です。
名前の通り、ごんぼ(ごぼう)と、うのはな(おから)が入ったすまし汁です。

材料(5人分)

鶏肉(1cm角)・・・75g	ごぼう(ささがき)・・・50g	人参(いちょう切り)・・・50g	大根(いちょう切り)・・・75g	板こんにゃく(色紙)・・・50g	うす揚げ(細切り)・・・35g	うのはな・・・15g	青葱(小口切り)・・・25g	削り節・・・15g	料理酒・・・5g	こいくち醤油・・・15g	塩・・・2g	濃粉・・・3g	水・・・550g
----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	------------	----------------	-----------	----------	--------------	--------	---------	----------

家族みんなで

朝ごはんをつくろう

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーを得るための大切な食事です。
休みの日に、家族みんなで朝ごはんをつくってみませんか。献立を決める、調理をする、盛りつける、食卓の準備をするなど、みんなでどのように分担するのかを決めて、つくってみましょう。

