

# 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？

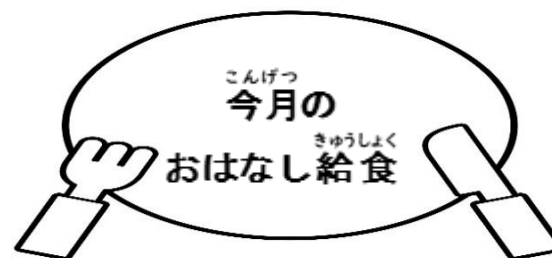
10月第2月曜日は  
「スポーツの日」

### 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。
- 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  
濃粉・・・3g

塩・・・2g  
みず・・・550g

## 家族みんなで

## 朝ごはんをつくろう

朝ごはは、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。

