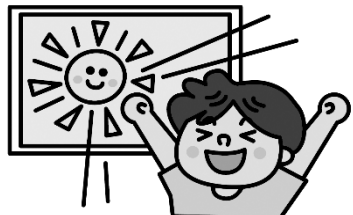


きゅうしょくだより

令和3(2021)年9月
枚方市立菅原東小学校

暦の上では秋ですが、まだ日中は暑い日が続きます。水分をしっかりとるようにしましょう。休み明けは、だるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。これは生活習慣の乱れが原因と考えられます。防ぐには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう



朝ごはんを食べよう



トイレに行こう



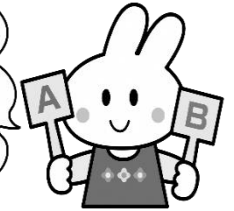
行ってみよう!



お月見クイズ

正しいのはどっち?

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事?



Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?



【11月15日「十五夜」お月見】
【11月15日「十五夜」お月見】
【11月15日「十五夜」お月見】

十五夜(お月見)
昔の暦の8月15日は『十五夜』。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。
今年の十五夜は9月21日(火)です。給食では、うさぎのかまぼこと里芋が入った『月見汁』を出します。

さつまいも
秋が旬のさつまいもは、食物せんいとビタミンCが豊富です。通常ビタミンCは熱を加えるとこわれやすい栄養素ですが、さつまいもなどのいも類に含まれるものは、熱を加えてもこわれにくいのが特ちょうです。

揚げかぼちゃの旨煮

～給食のこんだてより～

材料(5人分)
かぼちゃ(1cm) 180g
揚げ油 適量
《たれ》
牛肉(細切れ) 50g
青ねぎ(小口) 15g
さとう 小さじ1
こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2
料理酒 小さじ1/2
油(炒め用) 適量

《作り方》
①かぼちゃを170℃くらいの油で蒸揚げする。
②フライパンに油を入れ熱し、牛肉を炒めて酒を入れる。
③調味料を入れ、少し煮てから青ねぎを入れる。
④揚げたかぼちゃとたれを合わせる。

※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。

