

たべものしんぶん

おうちの人といっしょによんでね

令和5(2023)年9月千里丘小学校

夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。毎日元気に過ごすには、「早寝・早起き・朝ごはん」がとっても大切です。生活習慣をもう一度見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう!!



生活リズムをととのえて 早寝・早起き・朝ごはん

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

給食レシピ

9月7日(木)

ゴーヤとコーンのかき揚げ

材料 (4人分)

ちくわ	...	40g
ゴーヤ	...	40g
玉ねぎ	...	60g
ホールコーン	...	60g
にんじん	...	20g
小麦粉	...	30g
卵	...	1個
塩	...	少々
こしょう	...	少々
揚げ油	...	適量

切り方

ちくわ	...	半月切り
ゴーヤ	...	種をこそげ取り、薄切りにし、水にさらしよく洗う
玉ねぎ	...	小口切り
にんじん	...	千切り

作り方

- ちくわと野菜を切る。
- 小麦粉、卵、水で衣を作り材料を合わせる。
- ②を丸めて油で揚げる。



クイズに挑戦

ゴーヤ(苦瓜)の花は、何色でしょう?

- ① 白色 ② 紫色 ③ 黄色 ④ ピンク

ヒント

学校の畑にゴーヤが植わっています。

※このおたよりでは、毎回クイズを出します。答えは栄養士までいいにきてね



がっこう そだ きゅうしょく どうじょう
 ~学校で育ったゴーヤが給食に登場~



夏の暑さにも負けず、大きく育ちました。
 たくさんのゴーヤ(苦瓜)が収穫できました。
 なんと、千里丘小学校の給食に使用する分
 5.8kgを全部収穫することが
 できました!!



がつ にち
 8月29日 ジャガジャガゴーヤ



はんぶん き たね
 半分に切って種とわたを
 と取る。



ほうちよう き
 うすく包丁で切る。



みず
 水にさらす。
 (苦みが抑えられます)



ベーコンとゴーヤを炒める。



む 蒸したじゃがいもを入れ
 まぜる。



きょうしつ
 教室でマヨネーズを
 かけて食べました。

9月7日の
 ゴーヤとコーンのかきあげに
 も学校で収穫したゴーヤを
 使用する予定です。
 楽しみにしていて
 くださいね(∇∇)/



ねんせい とりかい
 3年生 鳥飼なすパーティー

5月に植えた鳥飼なすが、大きく育ち、たくさん収穫することができました。みんなで、パーティーをしました。なすが焼けてくると、おいしそうな匂いがしてきました。



① ホットプレートにサラダ油を入れのばし、なすを並べる。



② ホットプレートにふたをして、電源を入れる。



③おはしてなすをひっくり返して焼き色がいたら、だし醤油であじつけして出来上がり



はん ともだち なかよ
 班のお友達と仲良くわけて
 お皿に入れる



みんなで、おいしくいただきました。



なす丸くん