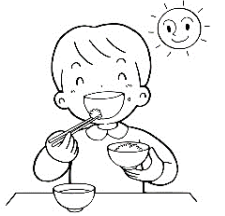


# たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和6(2024)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!!



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

9月の  
新献立です

### 給食レシピ

9月4日(水)

### 豚バラ肉となすの生姜焼き

#### 材料 <4人分>

豚バラ肉	...	100 g
なす	...	80 g
玉ねぎ	...	120 g
ピーマン	...	40 g
土生姜	...	4 g
しょうゆ	...	大さじ 2
酒	...	小さじ 1/2
みりん	...	小さじ 1
砂糖	...	小さじ 1/2
ごま油	...	適量

#### 切り方

なすび	...	いちよう切りにし、水につけてあくを抜く
玉ねぎ	...	短冊切り
ピーマン	...	千切り
土生姜	...	すりおろし

#### 作り方

①フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒め、玉ねぎ、ピーマン、なすの順に炒め、おろし生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖で味を付けて仕上げる

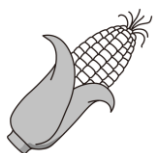
給食では鳥飼なすを  
使う予定です



### クイズに挑戦

夏にたくさんとれる野菜はどれでしょう??

①とうもろこし ②ピーマン ③さつまいも ④だいこん



※ 答えは、一つだけではありません!!

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~



がつ にち ゴーヤ焼きそば  
 7月16日



ゴーヤのはいソース味の焼きそばです

がつ にち ジャガジャガゴーヤ  
 8月29日



はんぶん き たね と  
 半分に切って種とわたを取る



うすく 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



お 蒸したじゃがいもをいれ混ぜる



きょうしつ  
 教室でマヨネーズを  
 かけて食べました

9月9日の

米粉カレーシチューにも学校で  
 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(＾＾)/



ひじょうしょく びちく  
 非常食を備蓄していますか？

がつついたち ぼうさい ひ  
 9月1日は、防災の日です。もしもの時に備えて家族で、どんなものが必要か確認したり、  
 備蓄している物の賞味期限が切れていないか確認する機会にしましょう。

いんりようすい ひじょうしょく みっか しゅうかんぶん じゅんぴ  
 飲料水や非常食は、3日～1週間分を準備しておきましょう。

いんりようすい ひとり にち めやす じゅんぴ  
 飲料水は、1人1日3リットルを目安に準備しておきましょう。



じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ  
 十五夜 (中秋の名月)

ことし じゅうごや がつ にち べつめい いもめいげつ よ さといも  
 今年の十五夜は、9月17日です。別名、芋名月とも呼ばれていて、里芋の  
 収穫を祝う行事でもあります。また、すすきやお月見団子をお供えして月を眺め  
 たりします。給食では、えのきと卵のスープの中に、お月様の中にうさぎが  
 絵描かれたかまぼこが入っています。楽しみにしていてくださいね。

