

たべものしんぶん

おうちの人といっしょにやんでね

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	いちょう切りにし、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

給食では鳥飼なすを
使う予定です



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

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



～学校で育った ゴーヤが給食に登場～



8月29日 ジャガジャガゴーヤ



半分に切って種とわたを取る

うすく包丁で切る

7月16日 ゴーヤ焼きそば



ゴーヤの入ったソース味の焼きそばです



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



蒸したじゃがいもを入れ混ぜる



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(^▽^)/



非常食を備蓄していますか？

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。

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。

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。



十五夜（中秋の名月）

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。

