

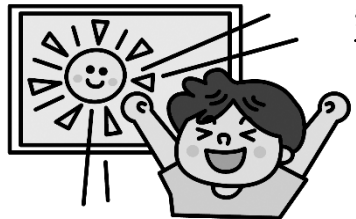
きゅうしょくだより

令和3年9月
枚方市立樟葉北小学校

※おうちのひとといっしょに読んでくださいね。

2学期がはじまりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続くので水分をしっかりととりましよう。休み明けは、だるさを感じたり、やる気が出な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、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

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



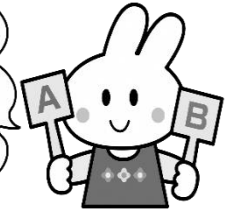
行ってきまーす!



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?



A



月をながめる

B



もちつきをする

Q2

お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち?



A



じゃがいも

B



さといも

【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】
【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】
【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】
【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。