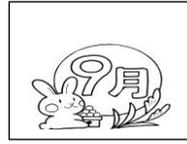


# きゅうしょくだより



2024. 9  
つしりつくもずしょうがっこう  
津市立雲出小学校

なつやす お しんがつき はじ ふきそく なつやす せいかつじかん はや  
夏休みが終わって、新学期が始まりました。不規則になりがちだった夏休みの生活時間から早く  
ぬけだし ただ せいかつ と もど  
抜け出し、正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## チェック

## 生活リズムをととのえるために

- はやお 早起きして、朝の光を浴びる。
- まいにち き 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べる。
- にちしょく き 1日3食を、決まった時間に食べる。
- にちゆう ひかり あ 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- よふ ひか き 夜更かしを控え、決まった時間に早めに寝る。



## 給食レシピ

### ＜秋なす入りマーボー豆腐＞4人分

（材料）	
油	2g
なす（厚めのいちよう切り）	80g
ラード	4g
にんにく（みじん切り）	2.8g
しょうが（みじん切り）	2.8g
豚肉（せん切り肉又はひき肉）	80g
酒（下味用）	4g
しょうゆ（下味用）	2g
水	200cc
だし	5.2g
★さとう	10g
★しょうゆ	28g
★赤みそ	14g
豆腐（角切り）	440g
ごま油	2g
ラー油	0.4g
一味唐辛子	0.08g
でん粉	12g
水	36g
ねぎ（小口切り）	40g

### 9月の献立より

#### ● 行事食 『お月見』

17日 月見だんご



#### ● 旬の食材 『秋なす』

18日 秋なす入りマーボー豆腐

※ハウス栽培で1年中で回っていますが、夏から秋が旬で一番美味しい時期です。

#### ● 地物一番給食の日

20日 冷奴（美し豆腐）

※美し豆腐は、三重県産大豆と、尾鷲海洋深層水にがりを使用しています。

### ＜作り方＞

- 鍋に油を入れてなすを炒め取り出す。
- 鍋にラードを入れて、にんにく、しょうが、豚肉の順番に炒める。
- ②にだし汁と★印の調味料を入れる。
- ④③に豆腐、ごま油、ラー油、唐辛子を入れる。
- ⑤③になすを戻し入れ、水溶きでん粉でトロミをつけてねぎを入れて出来上がり。

## 防災の日

9月1日は「防災の日」です！大規模災害が起こった場合に備えて、日ごろから、食料品や生活必需品を最低3日分は備えておきましょう。