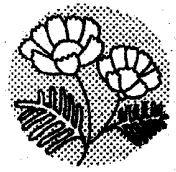


給食だより 9月

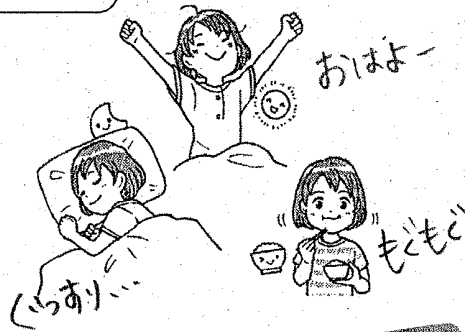
令和3年度 津市立南が丘小学校



明日から給食が始まります。少し暑さはやわらぎますが、9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムをととのえましょう！

2学期が
始まります

夏休み明けの生活リズムをととのえよう!!



早寝・早起き・朝ごはん!

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。



きゅうしょくレシピ

<鶏ごぼう (4人分)>

- ・鶏肉 200g
- ・酒 小さじ2
- ・ごぼう 100g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ★さとう 大さじ1 + 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ・白ごま お好みで

<作り方>

- 1、鶏肉は一口大に切り、酒をまぶす。ごぼうはななめ薄切りにする。
- 2、鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶし、油でからっと揚げる。
- 3、★を加熱してたれを作る。
- 4、揚げた鶏肉、ごぼう、に★のたれとごまを混ぜてできあがり!

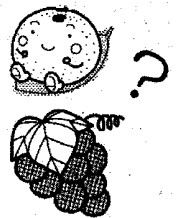
たれの量は好みで調整してください。



食の豆知識

クイズ グレープフルーツの名前の由来は?

- ① 花の匂いがぶどう (グレープ) に似ているため。
- ② ぶどう (グレープ) のように実がなるため。
- ③ 種がぶどう (グレープ) と似ているため



お月見 十五夜と十三夜

だんごやススキを供えて月の美しさを眺め、楽しむ月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月21日と10月18日です。十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。



クイズの答え: ②ぶどうのようにたくさんの実がなるため