

給食だより 9月

令和4年度 津市立南が丘小学校



5日から給食が始まります。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！

8月30日～9月5日は 防災週間



<p>①家にある食品をチェック</p>	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p>
<p>③足りないものを買い足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p>

家で備蓄する食品の量は「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。栄養バランス、使い勝手、好みなどを考えて選びましょう。



きせつのレシピ

<おはぎ(小さめ約10個分)>

- もち米 1合
- 水 200ml
- さとう 2g
- 塩 ひとつまみ
- つぶあん 400g

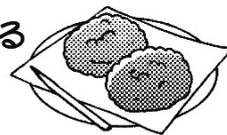
<作り方>

- 1、もち米を洗い、分量の水に数時間つけておく。
- 2、もち米にさとう、塩を加えて炊飯器で炊く。(おこわか赤飯モードで)
- 3、炊きあがったもち米を粒が残る程度につぶし、10等分にわけて丸める。
- 4、粒あんを10等分にわけろ。
- 5、ラップに粒あんを広げ、丸めたもち米を包む。

食の豆知識

おはぎとぼたもちの違いは？

- ①ぼたもちの方が甘い
- ②おはぎは中にあんを入れる
- ③おはぎとぼたもちは同じ



彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は秋の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

ぼたん



ぼたもち



はぎ



おはぎ



ちがいは
なにかな？