

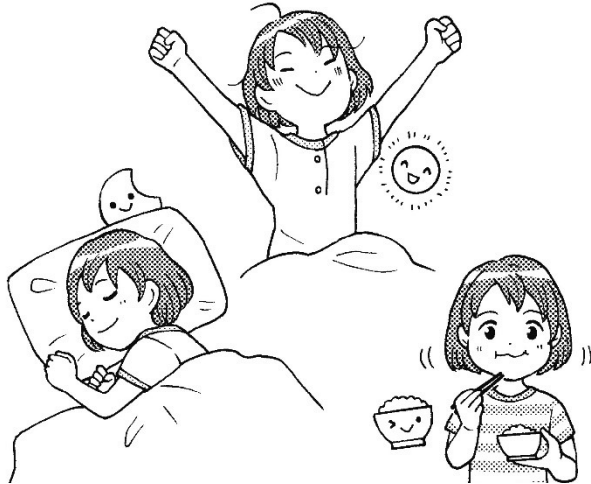
給食だより

令和5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！

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



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。



まいうしよくレシピ



【変わりピビンバ (4人分)】

肉の具	ごはん	5人分
	油	少々
	生姜・にんにく (みじん切)	5g
	ぶたもも肉 (小間切)	250g
	たけのこ (干切)	60g
	★酒	おさじ1
	★しょうゆ	小さじ1/2
	★さとう	100g
	★みりん	120g
	★赤みそ	13g
★トウバンジャン	1g	
ナムル	こまつな (2cm切)	150g
	もやし	150g
	にんじん (干切)	50g
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	少々

食の豆知識

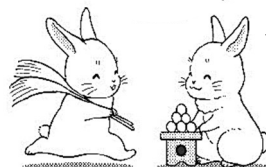


お月見 十五夜と十三夜

月見は、だんごや里芋を供えて、月をながめて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。



- 油でしょうが、にんにくを炒め、香りを出したら、豚肉を入れて炒め、たけのこを加える。
★の材料を加えて炒め、味を整える。
- 野菜をゆで、しょうゆ、ごま油であえて、ナムルを作る。
- あたたかいごはんに、肉の具、ナムルをのせて完成。



9月29日 (金) の給食には月見団子が登場します！