



* 給食だより *

令和元年8月 第二大山崎小学校

夏休みが終わると こんな人が多いようです



朝礼でたおれる	お風呂で気持ちが悪くなる	寝起きが悪く午前中ずっとだるい	走ると息苦しく横腹がいたくなる

このような症状のある人は、夏休みの間に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。

元気に1日を過ごすためには…



早寝



早起き



朝ごはん

元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためには毎日続けることが重要です。まずは、早く寝ることから始めましょう。

月見団子の作り方

今年の十五夜は9月13日です。
給食では、手作りの月見団子を作ります！

材料 <10人分>	
上新粉	100g
白玉粉	30g
水	100cc
きなこ	25g
さとう	18g
塩	0.1g

作り方

- ①上新粉と白玉粉を混ぜ、ぬるま湯でよくこね合わせ、丸める。
- ②熱湯でゆでる。
- ③水につけて冷ます。
- ④さとう、塩、きなこを混ぜ合わせてかける。

★新メニュー紹介★

じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮（4人分）

鶏ミンチ	100g
じゃが芋	320g
玉ねぎ	160g
にんじん	60g
厚揚げ	100g
さやいんげん	15g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	100ml

- ①じゃが芋は角切り、玉ねぎはくし形切り、人参はいちょう切り、厚揚げは1cmの色紙切りにする。
- ②鶏ミンチに少量の水を加え、のばしておく。
- ③鍋に①を入れ、加熱する。
- ④ミンチがそぼろになったら玉ねぎ、にんじんを入れ、残りの水を加えて煮る。
- ⑤じゃがいもを加え、火が通ったら砂糖としょうゆを入れる。
- ⑥厚揚げを加えて煮含め、最後にさやいんげんを入れて仕上げる。



9月の主な食材の産地は以下のとおりです。（資料提供（財）京都府学校給食会）

米 京都府産
キヌヒカリ

牛乳 京都

牛肉 北海道 他
豚肉 愛知 他
鶏肉 京都・宮崎 他
鶏卵 京都

ジャガイモ 北海道 他
にんじん 北海道 他
たまねぎ 兵庫 他
きゅうり 京都 他
ねぎ 京都・滋賀
小松菜 京都
キャベツ 長野 他
もやし 岐阜
ピーマン 宮崎 他

白桃缶 山形 他
りんご缶 山形
柴漬け 京都

とびうお 京都
あじ ニューージーランド
さんま 台湾
きびなご 鹿児島
くじら 北西太平洋