

食育だより



令和5(2023)年
寝屋川市立和光小学校

9月29日(金)は「十五夜」

お月見

旧暦の8月15日を十五夜とい
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

月見だんご

ところかわれば

一般的に、丸い形
のだんごを15個(また
は13個)重ねて供
えます。

おもに関西地域では
さといもに見立てた
だんご(あんこつき)
を供えます

寝屋川市には「月見だんごと里芋の煮物、一升瓶にススキと萩を一緒にさしたものをお供えした」という記録もあるそうです。29日(金)の給食の献立は「お月見献立」になっています。白玉のみそ汁には、お月見にお供えされる里芋を使っています。里芋には食物繊維が多く、消化をよくしたり、元気にしたりする効果があります。月をイメージしたお月見ゼリーもついていますよ。

クイズ

日本でいちばん多く里芋をつくっているのはどこでしょう？

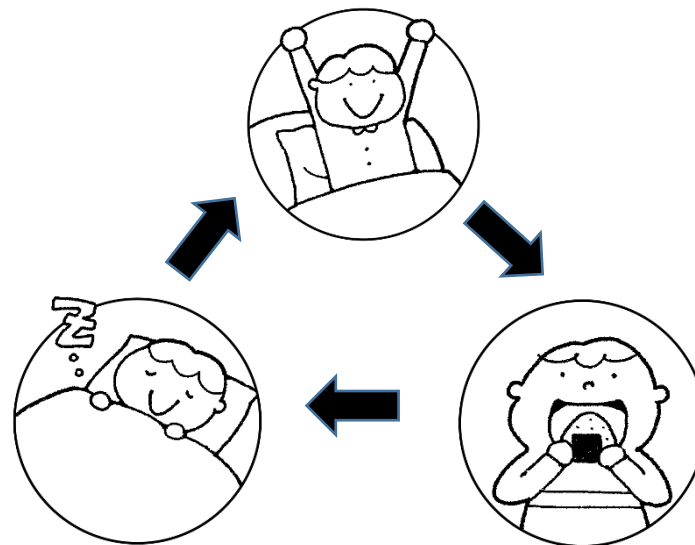
- ① 埼玉県
- ② 三重県
- ③ 大分県



① : 正解

生活リズムをととのえよう！

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をとのえて、元気に過ごせる体づくりをしましょう。



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

作ってみよう！給食のメニュー

「クープイリチー」 ※沖縄の昆布を使ったごはんにあうおかずです

材料(4人分)	作り方
豚肉 100g	1. 切り干し大根は水でもみ洗いし、30~40分ぬるま湯につけてもどし、水を切り3cm長さに切ってゆでしておく。 刻み昆布はぬるま湯でもどしておく。 2. 豚肉をから炒りし、にんじん・切り干し大根・刻み昆布を炒め、1人20ccの水を加え、さとう・酒・濃口しょうゆを加えて調味し、ごま油を加えて仕上げる。
刻み昆布 6g	
切り干し大根 15g	
にんじん 中 1/2 本	
さとう 小さじ1	
酒 小さじ 1/2	
濃口しょうゆ 大さじ1強	
ごま油 小さじ1強	

☆ポイント☆
暑さに負けない体を作るためには豚肉はとっておきの食材です。ごはんもしっかり食べて、体力をつけましょう。

