

8・9月のこんだてだより



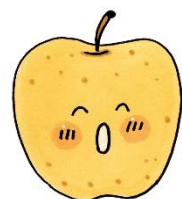
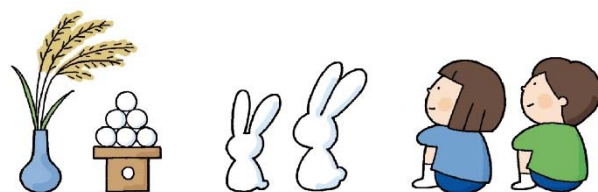
まだまだ暑い日が続きますね。2学期も元気に過ごすことができるように、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけて、体調を整えましょう。

行事食の紹介

お月見献立・・・9月29日は「十五夜」です

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。

「十五夜」「中秋の名月」とも言い、月見の時にはだんごやさといもなどを供えます。秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみませんか？給食では、さといものみそ汁や月見団子を取り入れます。



今月の味めぐりは、鳥取県です

〇あじの梨ソースかけ

梨の種類には、やわらかくて甘みの強い「幸水」、酸味のある「豊水」、果汁の多い「二十世紀」などがあります。鳥取県の特産品です。

梨はシャキシャキとした食感が特徴で、また水分も多く含むので、水分補給にもピッタリですね。

給食では、みずみずしい二十世紀梨を使ってソースを作り、油で揚げたあじに梨ソースをかけます。



〇とうふちくわ



「とうふちくわ」は、鳥取県東部が発祥です。木綿豆腐の水分を抜いてつぶしてから、魚のすり身と調味料を混ぜ合わせ機械で練ります。そして竹輪の形にして蒸して作ります。江戸時代に貴重な魚の代わりに豆腐を使って作ったのが始まりと言われ、現在まで受け継がれているのですね。

給食では、とうふちくわ、きゅうり、わかめ、にんじん、ごまを入れて、酢のものにしましたよ。

元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう



みなさんは、毎日元気に過ごしていますか？

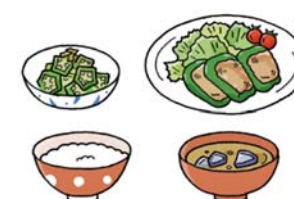
体がだるいな～、頭がうまく働かないな～、頭痛がするな～、食欲がないな～、おなかの調子が悪いな～など、体の調子があまりよくない人はいませんか？自分の生活を見直して、2学期も元気に過ごしましょう。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をしよう



主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりでなく、温かいものをとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力回復に効果的です。
夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

Let's cook

《ひよこ豆とアーモンドのサラダ》



【材料（4人分）】

・蒸しひよこ豆	40g
・細切アーモンド	30g
・キャベツ	120g
・きゅうり	1本
・にんじん	中 1/4 本
・レモン果汁	小さじ1
・オリーブ油	小さじ1
・さとう	小さじ1・1/2
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・酢	小さじ1
・塩	少々

【作り方】

- ①キャベツは細切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにする。
- ②①に軽く塩をふり、水気を切っておく。
- ③②とひよこ豆、細切りアーモンドを、よく混ぜ合わせた④と和えて出来上がり。

★野菜はゆでてもOK！
給食ではゆでて作りますよ。

