

もいもい



～食育だより～

9月号 海道小学校 2015. 9. 1

保護者の方と読んでください

まいつき には
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休みは終わりましたが、暑い日はまだ続きそうですね。

9月は運動会があります。夏バテをしないよう水分を多くとり、夏野菜や果物からも栄養をたっぷりとりましょう。

9月27日は十五夜です。「月々に、月見る月は多けれど、月見る月はこの月の月」と昔の人が月を詠んだうたです。秋に見る月が一番きれいだと思ったのでしょうか。昔からお米がたくさんとれますよという収穫の願いをこめて、すすきをかざり、月の丸さをかたどった15個のおだんごをお月様にお供えます。



とよさとなかよしメニュー

9月17日は、とよさとなかよしメニューです。今回は豊郷北小学校が献立作りを担当しました。

メニューは、「さけと枝豆のご飯・牛乳・鶏肉と豊郷野菜のみそ炒め・キャベツスープ・梨」です。豊郷地区の旬の食材を多く使ったメニューです。お楽しみに！



食事マナーをチェック!

□にチェック☑をしてみよう



食事のあいさつをきちんとしている

食べものを口に入れたまま話さない

正しいしせいで食べている

はしや食器は正しい持ちかたをしている

皿にご飯つぶなどがのこっていない



きゅうりレディ くりごはん

材料 (4人分)

温かいご飯 500g
むぎ粟 100g
ごぼう 1本
にんじん 4分の1本
れんこん 60g
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
油 適量

作り方

- ① フライパンに油をひき、ごぼう・れんこん・にんじんを炒める。
- ② 砂糖・しょうゆで味をととのえる。
- ③ 温かいご飯に②をよく混ぜ、最後に粟を混ぜる。



秋にぴったりのメニューです。もち米をまぜて、栗おこわにしても美味しいです。栗の甘さを見て、砂糖の量を調整してください。

食事マナーはなぜ必要?

朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん、それにおやつ・・・一日に何回も食事をします。毎日のことなので、一緒に食べる人や料理を作る人が気持ちよく食事をしたいですね。食事マナーは、食材や作ってくれた人への「感謝のふるまい」です。自分の食事マナーはどうか、ふりかえてみましょう。



もうすぐ運動会です!

運動会までもう少しです。練習ではたくさん汗をかきます。汗は、体内の塩分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルをふくんでいます。汗をたくさんかく時期は、水分をこまめにとり、野菜や果物などからミネラルをとりましょう。

また、朝ごはんを食べないと力が出にくかったり、暑さばてしたりしてしまいます。必ず朝ごはんは食べてください。