

給食だより 9月

平成30年度 栄村立栄小学校

8月の給食の様子を紹介します

地場野菜をたくさん届けていただきました。



8月に使った地場産物は、
栄村産 なす・ズッキーニ・かぼちゃ・きゅうり・
 じゃがいも・きくらげ・にんにく
津南町産 ピーマン・トマト・キャベツ・とうもろこし・
 じゃがいも・モロッコいんげん・ミニトマト
飯山市産 ぶなしめじ・えのきたけ・すいか です。
 すいかは、飯山市温井のものをいただきました。

左の写真は、24日にとどけていただいたものです。夏野菜を満喫する夏野菜カレーになりました。

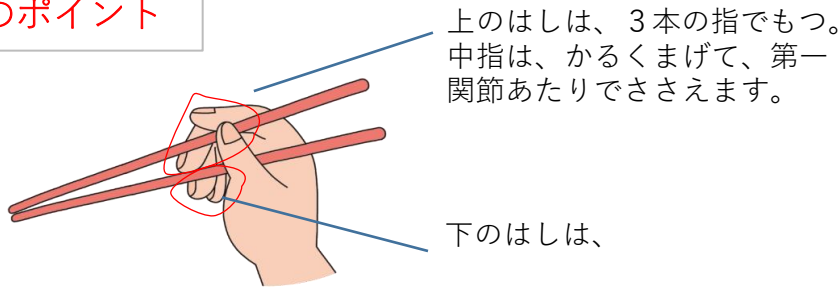
8月4日は「箸の日」。8月23日に2年生がはしの学習をしました。

2年生の学級の時間に、はしのもちかたを学習しました。2年生に「なぜ、はしを正しくもたなければいけないの??」と聞くと、「大人になったときにもしっかりもてるように。」「上手にきれいにたべるため。」などと答えてくれました。

その後、はしを上手に持つために、ひとつひとつのポイントを練習していきました。現在、もちかた練習中の子は、2本目の下のはしを持つところが難しい様子でした。

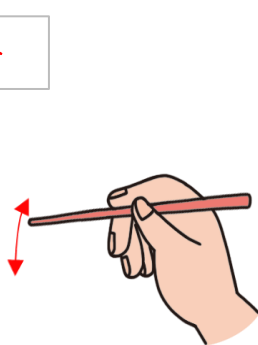
これからも、時々思い出して、練習してほしいです。他の学年のみなさんも、いまから練習できるといいですね。

正しい持ち方のポイント

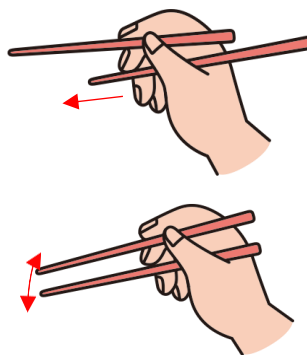


はしの練習のポイント

- ①上のはしを1本えんぴつと同じようにもち、指だけで、①の字を書く練習



- ②上のはしはもったままで、薬指と親指の付け根に下のはしをさしこんでもち、上のはしを上にごかす。



運動会で、自分の実力を十分に発揮しよう!

3日から運動会特別日課が始まります。身体のコンディションが良くないと、十分な練習や本番で力を発揮することができません。規則正しい生活習慣と食事バランスを心がけましょう。食事は、ごはんなどの炭水化物をしっかりと、その上で、良質のタンパク質やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をとるようにしましょう。朝ごはん抜きはもってのほか。朝に食欲が出ないという人も、エネルギーとなるごはんやパンなどは、最低でも食べられるといいですね。

こんな生活パターンになっていませんか?



◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

9月オススメ給食レシピ

スタミナなっとう

材料(4人分)

鶏ひき肉	150g
ひきわり納豆	80g
こねぎ	25g
Aごま油	小さじ1
Aしょうが	1g
Aにんにく	1g
Aトウバンジャン	少々
B酒	小さじ1
B砂糖	小さじ2
Bみりん	小さじ1
Bしょうゆ	小さじ2

作り方

- ①ショウガ、ニンニクは、きざむorすりおろす。
- ②小ネギは、小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、Aのトウバンジャン、しょうが、にんにくを炒める。
- ④鶏ひき肉を入れて、炒める。
- ⑤ひきわり納豆を加えてさらに炒める。(付属のたれやからしは、入れなくていいです。)
- ⑥ある程度炒めたら、Bの調味料を加えて、味をつける。
- ⑦さいごに小ネギをくわえて、できあがり。

～9月23日は十五夜・お月見～

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習があります。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、同じようにお供えものをして、月をながめます。

