

きゅんくわよくほくら 2023年9月号

藤沢市立八松小学校

長い夏休みが終わわり、2学期が始まりました!!
 夏休み中に夜ふかしをしたり、朝ごはんが食べられなかったりと、生活リズムが乱れなかつたでしょうか。
 9月は運動会の練習も始まりますね! まだまだ暑い日もありますが、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べ、元気に登校しましょう!

朝ごはんを食べよう!!

朝ごはんを食べると
 こんなことが起きます...

↑ 血流アップ

↑ 体温上昇

朝ごはんを食べると体温が上昇し、血流がよくなります。消化器系も活動を始めて腸が刺激されるため、便通がよくなります。

腸がはたらきます!

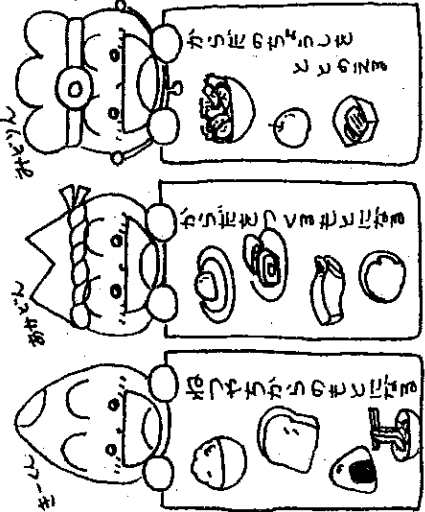


体の目覚ましスイッチ ON!!



「おじいちゃん、おばあちゃん、みんながバランスのいい朝ごはんになるよ!」

忙しい朝に!!
 トーストやパンの朝ごはん♪



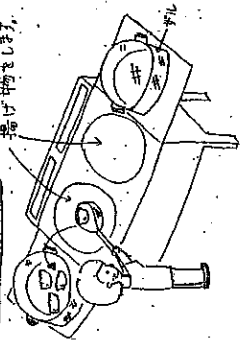
- のり、じゃこ、チーズ
- スクランブルエッグ、ハム
- ツナ缶、マヨネーズ、コン
- やさしいため、目玉焼き
- なっとう、しらす、のり

2年生が給食室探検をしました!!

1学期の給食終了後、2年生が給食室探検をしました! 普段は入ることのできない給食室の中に入り、グループごとに給食調理員からの説明を聞きました。回転釜のハンドドルをまわしたり、フライヤーで揚げ物のシェミレーションをしたり、食器洗浄機でお皿を洗ったりと、体験してもらいました。

給食室メンバーと入れあい、給食室について知ることで、給食への親しみさらさらに深めてもらえた機会となりました。

フライヤー



お揚げパン、あげまん、はらこ、魚のフライ、かたまり揚げのめしほで揚げます!
 こちらは、アメリの揚げまんじゅうです!
 ついでに、アメリパンも焼きます!

9月は防災月間です!!

9月1日は防災の日、8月30日から9月5日は防災週間と定められています!!

水の備蓄量

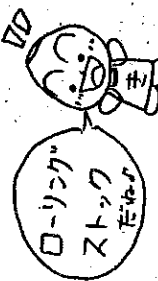
1人あたり最低3日分

約9L (飲料水+調理用水)

家庭では、家族の人数分の備蓄が必要になります!! 非常食だけでなく、日常食品も多めに準備しておくといつとわかっていませう。備蓄について見直し、災害に備えませう!!

食品の備蓄量

1人あたり3日~1週間分



つくってみよう! きゅうしゅくしゅく

はるまき (10本分)

- ごま油 少々
- しょうが 少々
- 豚もも、細切肉 180g
- にら 1/2本
- たけのこ 70g
- しょうゆ 大さじ2
- ごぼう 少々
- さとう 小さじ1/2
- 白みそ 小さじ1/2

- はるさめ 30g
- 小麦粉 適宜
- はるまきの皮 10枚
- 揚げ油 適宜
- みそも、いっしょにまいてみよう!

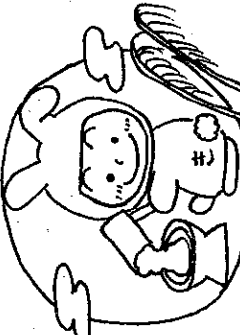
- ① たけのこは細切り、にらは2cmくらいに切る。
- ② はるさめは、もどして切っておく。
(もどさずに切ると、炒めた具に入れてもOK!)
- ③ ごま油で、おじん切りにしたしょうが、豚肉、たけのこ、にらも炒め、調味料で味をつける。
- ④ はるさめを入れて水分を吸わせ、火が通ったら火を止める。
- ⑤ 10等分に分け、はるまきの皮で包み、水で溶いた小麦粉を巻きおわりにつけて、開かないようにする。
- ⑥ 油で揚げる。

2023年

藤沢市立
八松小学校

Q こんだて

9がよひびょう

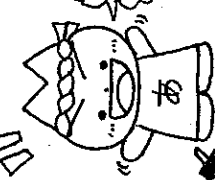


ひょう	きいろ	あか	みどり	エネギー
5火	パン・あび じゃがいも さとう バター・こぼろ	ほうたけ 海老だじゅ ぎょうにゅう	にんにく・マッシュルーム セロリ・なし たまねぎ にんにく	552 24.4 20.5 2.4
6水	こめ・もぎ あびら・アモボ こぼろ・アジマ ごまあびら	ほうたけ チーズ ちりめんじゃこ ぎょうにゅう	にんにく・トホビニレ しょうが・海老だじゅ たまねぎ・パセリ にんにく・さやいんげん	620 27.3 20.3 2.2
7木	こめ・もぎ さとう アジマ ごま	さげ(味噌) あびらあげ とろろ・わかめ ぎょうにゅう	きりぼろいん にんにく・えのきたけ ごまな・ながね たまねぎ	595 32.1 23.2 2.6
8金	パン あびら じゃがいも ぞんごん	パン とりにく たまご ぎょうにゅう	たまねぎ・ホーローン パセリ・れいひょうみかん にんにく クリーム	542 22.5 18.3 2.7
11月	こめ・もぎ あびら さとう ごま・ぞんごん	しんもも とりにく・みじき だじゅ ほうたけ・あびらあげ ほうたけ・ぎょうにゅう	にんにく・しんたま つぎこんにやく・ごぼろ ごぼろ・えのきたけ ほうたけ	511 22.8 18.1 2.3
12火	パン・じゃがいも あびら さとう クリーム	パン ウィンナー ぎょうにゅう	セロリ・キャベツ たまねぎ・グリーンピース にんにく・バナナ ホーローン	665 21.1 30.6 2.2
13水	ホットラーメン あびら ごまあびら さとう・ぞんごん	ほうたけ ぎょうにゅう	しょうが・にんにく にんにく・たけのこ ながね・さやいんげん たまねぎ・ほうさい	629 28.0 17.7 2.3
14木	こめ・もぎ あびら さとう ぞんごん・ごま	ほうたけ うずらのたまご わかめ・とろろ ぎょうにゅう	しょうが・ながね にんにく・プルーン たまねぎ めじ・たけのこ	539 19.9 17.2 2.6
15金	こめ さとう ごま・ぞんごん ごまあびら	あびらあげ とりにく・たまご とろろ・わかめ ぎょうにゅう	かんまろあじも きゅうり・たまねぎ しょうが・ごまな にんにく	532 22.4 19.0 2.9

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

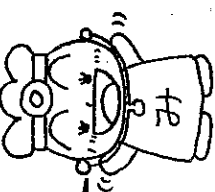
★ 9がのきゅうしやくもくひょう

たべものなまえをしろう!!



きゅうしやくには、
どんなたべものが
はいているのかな?

たべものについて
しらべてみると
たのしいよ!



19火	20水	21木	22金	25月	26火	27水	28木	29金
ジャンバラヤ まめとやさしいスープ くだもの(れいひょうみかん)・牛乳	ごぼろ ひろつかけ(ちりめんじゃこ) カレーにじゃが みもじる・牛乳	ビーンパン ビーフンスープ くだもの(れいひょうみかん)・牛乳	レーズンパン メルルーザのマヨネーズやき ABCスープ くだもの(バナナ)・牛乳	じゃこごぼろ チキンチキンごぼろ にらたまじる・牛乳	くろパン マカロニグラタン キャベツビベコンソンのソテー くだもの(バナナ)・牛乳	ソフトめんミートソース バイクトポラト くだもの(れいひょうみかん)・牛乳	ごぼろ たちうあのごみソースかけ ゆでやさしい わかめスープ・牛乳	さつまいもごぼろ いりとり みたらしたんご・牛乳
こめ・もぎ あびら・アモボ じゃがいも	こめ・もぎ ごま あびら じゃがいも・さとう	こめ・もぎ・豆腐 あびら・ごま さとう・ごまあびら ぞんごん・アモボ	パン マヨネーズ じゃがいも かんぱん・マカロニ	こめ・もぎ ごま さとう ぞんごん・あびら	パン・パン バター・あびら ごまご マカロニ	めん あびら・さとう じゃがいも オリブオイル	こめ・もぎ さとう ごまあびら ごま	こめ・もぎ さつまいも・ぞんご ごま・たんご あびら・さとう
にんにく・ホーローン セロリ・にんにく たまねぎ・れいひょう ホーローン・パセリ	にんにく・ごま ちりめんじゃこ・ほう ちりめんじゃこ・ほう ほうたけ・だじゅ あびらあげ・ぎょうにゅう	ほうたけ えび ぎょうにゅう	カルーサ ほうたけ ぎょうにゅう	ちりめんじゃこ とりにく とろろ・たまご ぎょうにゅう	パン とりにく・えび とりにく・チーズ ちりめんじゃこ ぎょうにゅう	ほうたけ あからパウダー ぎょうにゅう	たちうあ とりにく わかめ ぎょうにゅう	とりにく だじゅ ぎょうにゅう
561 20.2 17.0 2.2	544 23.8 16.3 2.1	631 24.4 18.8 2.0	596 30.1 18.5 2.6	608 26.0 22.0 2.4	671 29.0 22.7 2.7	632 23.9 15.2 2.3	543 23.8 22.2 2.0	620 24.2 13.5 2.2