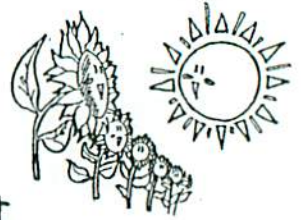


# 2学期のスタートです。



日から給食が始まります。

どんな夏休みでしたか？ 通常の学校のある時には経験できないことを体験し、たくさんのことを学ばたのではないのでしょうか？ その経験が、心も体もまたひとつたくましくさせてくれたことと思います。

夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。休み中に蓄えた力を発揮できるよう“生活のリズム”を大切にしていきましょう。

3食きちんと食べよう

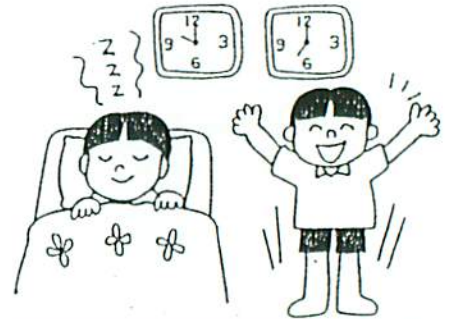


朝

昼

夕

Check point



夜ふかししないで  
朝は早起きしよう。

・食べる時に、よくかむことも大切です。疲れた胃にやさしいことはもちろん、食べ物の味を十分に味わえます。

つめたいものを  
とりすぎないで



## 8月の南産立から

郷土料理・特産物の南産立  
28日～31日の予定です。

### しそ巻 (29日の予定です)

しその香りは「夏」を思い出させてくれます。冷奴やそうめんの薬味として活躍しますが、そのしその葉を使った一品です。家庭ごとに味が違うと思いますが、農協女性部の方に作っていただきました。

### ぶどう (31日の予定です)

使用する品種は、「テラウェア」で、寒河江でとれたものです。山形県のぶどうの生産は全国第2位です。テラウェアは小粒で甘く種がないので食べやすいと人気があります。

ある日の  
ひとコマ  
左手はどこ？ No.138

毎日の給食で気になることはマナーです。

箸の持ち方も気になるのですが、左手はどこにいてしまったのでしょうか。

「犬食い」という言葉が聞かれたころ、箸ではなく先割れスプーンでした。箸になっても左手を使わず（食器を持たないで）食べる子がいます。声かけすると、左手で食器を持って食べるのですが、次の日はもとのまま……。

姿勢を正しくして、食器を持って食べるマナーを身につけたいものです。

ご家庭でも声かけをお願いします。



# 8月給食だより

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をとのえるもの

ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。

u003cbr>

寒河江市立南部小学校

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
よくかんで食 べよう	21 (月)				
	22 (火)	2学期始業式			
	23 (水)	ドライカレー <u>ふくじんづけ</u> 牛乳 <u>くきわかめのにも</u> メロン	ごはん バター あぶら さとう	牛 乳 ふたにく くきわかめ さつまあげ	にんじん たまねぎ ビーマン レーズン ふくじんづけ メロン
	24 (木)	ひやしちゅうか 牛乳 プチドッグ <u>アーモンドこざかな</u>	ちゅうかめん ごま こむぎこ アーモンド	牛 乳 ハム ウィンナー のり こざかな	キャベツ きゅうり もやし コーン にんじん
	25 (金)	ゆかりごはん 牛乳 <u>いかのぼっぼやき</u> キャベツのごまかけ <u>とうふじる</u> レモンヨーグルト	ごはん さとう ごま	牛 乳 いか だいず とうふ みそ ヨーグルト	ゆかり キャベツ きゅうり だいこん にんじん あおな えのき
郷土料理・特産物を味わおう	28 (月)	ごはん <u>うめほし</u> 牛乳 メンチカツ <u>つるむらさきのからしあえ</u> しめじじる	ごはん パンこ あぶら ぶ	牛 乳 ふたにく ささかま みそ たまご	うめほし たまねぎ つるむらさき もやし しめじ ねぎ
	29 (火)	ごはん <u>しそまき</u> 牛乳 とりにくのマヨネーズやき おひたし <u>じゃがいも</u> じる	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも	牛 乳 みそ とりにく あぶらあげ	しそ にんじん たまねぎ パセリ あおな キャベツ いんげん
	30 (水)	ごはん <u>あじつけのり</u> 牛乳 <u>あまえびしゅうまい</u> <u>マーボーなす</u> わかめじる <u>オレンジシャーベット</u>	ごはん こむぎこ あぶら さとう	牛 乳 のり あまえび とりにく わかめ こうやどうふ みそ	なす ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース あおな <u>オレンジシャーベット</u>
	31 (木)	パンブキンパン <u>ぬるチーズ</u> 牛乳 <u>あかうおのピリカラ</u> ソース <u>ブロッコリー</u> サラダ <u>きのこ</u> スープ <u>ぶどう</u>	パンブキンパン あぶら でんぷん	牛 乳 チーズ <u>あかうお</u> ベーコン	にんじん きゅうり <u>ブロッコリー</u> しめじ <u>しいたけ</u> ねぎ <u>ぶどう</u>

## 作ってみましょう。

### 鶏肉のマヨネーズ焼き (29日の予定です)

《材 料》 鶏もも肉 50g 人参 5g 玉葱 20g  
パセリ 0.5g マヨネーズ 20g

- ① 鶏もも肉をにんにく、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 人参、玉葱をせん切りにする。
- ③ パセリをみじん切りにする。
- ④ アルミカップに鶏肉、人参、玉葱を入れ、マヨネーズをかける。
- ⑤ パセリをちらし、オーブンで焼く。

### 赤魚のピリカラソース (31日の予定です)

《材 料》 赤魚角切り 60g  
(冷) ミックスベジタブル 10g

- ① 赤魚にでんぷん(片栗粉)をまぶして、油で揚げる。
- ② ミックスベジタブルを茹でる。
- ③ ケチャップ(10g) ウスターソース(5g) 酒(2g) 豆板醤(0.2g)の調味料を火にかける。
- ④ ③に①、②を入れ、からめる。

## チリコンカン (6月に実施しました)

### 《材 料》

合挽肉	50g	にんにく	0.2g
大豆(もどして)	20g	パプリカ	0.2g
玉葱	25g	ケチャップ	8g
粒コーン	5g	一味唐辛子	少々
トマト	50g	塩	0.4g
ベーコン	10g	こしょう	少々
パセリ	少々	油	2g

### 《作り方》

- ① 厚手の鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにく、玉葱を炒め、さらにベーコン、挽肉を入れ炒める。
- ② きざんだトマト、調味料を入れ、煮立ったらもどした大豆を加えて煮る。
- ③ ②を汁気がなくなるまで煮詰め、塩、こしょうで味をととのえ、最後にゆでた粒コーン、きざんだパセリを加える。
- ④ パンにはさんで食べます。