



※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

**給食費は  
8月26日と  
9月25日が  
納期限（引き落日）  
となっております。**

味覚  
の  
秋



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



# 8・9月食育だより



なつ た

## 夏の食べもの・ことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
下の絵と○の数、[ ]がヒントです。

**Q1** なつ 夏の○○○で足が早い

[ た 食べものが傷みやすいことを“足が早い”ということから、早く食べないと味が落ちるという意味 ]

**Q2** ぬ 塗り箸で○○○○を食う

[ ぬ 塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ ]

**Q3** ○○ 栗三年柿八年

[ ○○ と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味 ]

**Q4** おや 親の意見と○○○の花は千に一つも仇はない

[ ○○ の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味 ]

**Q5** ○○○ が赤くなると医者が青くなる

[ えいよう 栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べてみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味 ]

**ヒント**

**こたえ** Q1=いわし(鰯) Q2=そうめん Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト

### 給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

#### < きなこ揚げパン >

コッペパン30g×4個、油 適量、きなこ 大さじ2、砂糖 大さじ1と1/2、塩 少々

- コッペパンを180℃の油で、裏返ししながら1分揚げ、油をきっておく。
- きなこ、砂糖、塩は混ぜておく。
- 揚げたコッペパンを熱いうちに②にまぶす。

#### < たらのみそマヨネーズ焼き >

たら切り身 うす塩 4切れ、ゆで卵 1個、【砂糖 大さじ1、みそ 35g、酒 少々、マヨネーズ 50g、牛乳 大さじ1と1/2】、アルミホイル 25cm程度×4枚、粉パセリ 少々

- ゆで卵は粗くきざみ、【 】の材料とまぜておく。
- アルミホイルにたらを置き、①をかけて軽く包み、180℃のオーブンで20分焼く。
- 中まで火が通ったことを確認し、粉パセリをふって出来上がり。