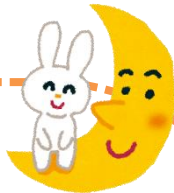


8・9月の給食だよ

志木市立宗岡第二小学校
平成28年度8・9月号

夏休みが終わり、学校生活がはじまりました。調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？それは生活リズムが乱れているからかもしれません。9月は運動会があります。暑い中、元気に練習ができるよう生活リズムをととのえましょう。

おつきみのゆらい



むかしむかし、カレンダーがなかったころ、ひとびとにとってつきはとくべつにだいじなものでした。

つきがだんだんとまるくなり、またかけていくのを見てつきみをしたり、だんぼやはたけのしごとにやくだてました。

とくにあきのまんげつは とてもきれいにみえるので、つきをながめてたのしみました。

そして、みのったものをおそなえしてほうさくにかんしゃしました。



みやこのきぞくもやはりつきみをしていました。うたをよんだり、ことをひいたりして、つきのうつくしさをふかくあじわったのでした。

出典：講談社 えほん百科 ぎょうじのゆらい



今年のお月見は **十五夜が9月15日** **十三夜が10月13日**です。

どちらかひとつだけ月見をすることを「片見月」といって昔から縁起が悪いとされ、両方の月見を行うのが習わしです。

敬老の日



～食生活をよくする合言葉～

- ま** まめ類 (大豆、小豆、豆腐など)
- ご** ごま類 (ごま、アーモンド、くるみなど)
- わ** わかめ (昆布、のり、ひじきなど)
- や** やさい野菜 (野菜、根菜など)
- さ** さかな魚 (小魚など)
- し** しいたけ (しめじ、えのきなど)
- い** いも芋 (じゃがいも、さといもなど)

給食では、14日に『まごはやさしい』味噌煮込みが登場します。どんな食材が入っているかさがしてみてね！

給食レシピ

みたらし団子 (5人分)

白玉粉	250g
水	280ml(カップ1半)
三温糖	40g(大さじ4強)
しょうゆ	20ml(大さじ1強)
でんぷん	4.5g(大さじ半分)
水	50ml(カップ4分の1)

- ①白玉粉に水を加え、耳たぶくらいのかたさにこねます。
- ②ピンポンだま程度に丸めて、沸騰したお湯の中に入れて、浮き上がってきたらそのまま少し茹で、網じゃくしですくって水にはなします。荒熱がとれたら水をきります。
- ③鍋に三温糖としょうゆをいれ、煮立ったら水溶きでんぷんをいれてさらに煮立てとろみをつけます。②のだんごに③のたれをからめて出来上がり。