

(きゅうしょくだより)

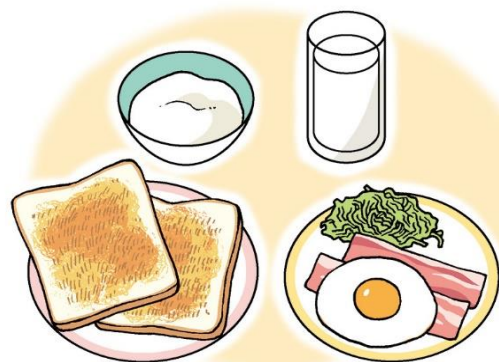


描：上小給食委員

かみきょうどうちようりじょう
上共同調理場 (文責：渡邊)

友だちや先生に久しぶりに会えることうれしいですね。夏休み明けで少し元気が出にくいという人は、まず朝起きたら、日の光をあびてみましょう。朝ごはんを食べることもおすすめです。

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんの役割は・・・



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

6年生では、家庭科で朝ごはんの調理実習を行います。上小6年山崎ひなさんの考えた【梅チーズスクランブルエッグ】の案をいただき、9月の給食で【梅チーズ卵焼き】として提供予定です。

みなさんもぜひ作ってみてくださいね



梅チーズ スクランブルエッグ

① ぼろろにたまご、梅、チーズを入れ、混ぜます。(チーズは入れすぎない)

② 次に、フライパンに少量の油を注ぎます。

③ フライパンに①を入れ、混ぜながら、火を通します。(中火寄り) 盛りつけて完成!

材料
梅、チーズ、たまご(梅の種はとり)、油

夏休みの間に・・・調理の先生たちは、給食室の大掃除や調理講習会、研修会で勉強などをします。9月の給食で試作した、のり塩クラッカーやヤンニョムフィッシュ、バナナケーキ、豆乳カレー風味スープなどが登場予定です。



維和小給食室で
維和小の調理の
先生と一緒に

今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。



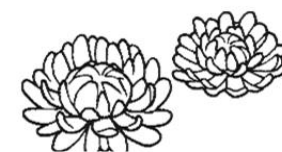
©少年写真新聞社2026

7月にラッキースターだった人からのリクエスト給食を実施します★



日本の調味料としてかかせない、しょうゆづくりの様子動画です。→

しょうゆの原料
大豆クイズ→



重陽の節句



9月9日は【重陽の節句】秋の収穫を祝う行事とも関係しています。

豊作や無病息災の祈りをこめて、よく食べられるものがあります。そのうちのひとつが【なす】です。『三九日茄子』といって、9月9日、19日、29日になすを食べます。なすを食べると頭痛や風邪などにならず元気に過ごせるという言い伝えがあります。給食でもみなさんの健康を祈って色々ななす料理に出す予定です。