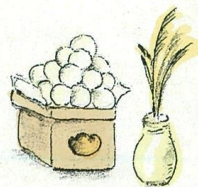


給食だより9月号！ 2024年

曽我小学校



庭の片隅で、日々草がニコニコと咲いています。

花言葉は、「楽しい思い出」。この夏、どんな思い出ができましたか？
夏休みを終えて、ひとまり大きくなった子供たちを、9月からも給食でサポートしていきたいと思います。

今後とも、ご理解、ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

♪ ♪ 今月のこんだてより ♪ ♪



七夕の時は、短冊にたくさんのリクエストメニューを書いてくれて、ありがとう♡
今月のこんだてには、みなさんの願いを
つめこみました。✧



「夏が旬のがささいが、
ラストスパイスだよ。」



9(月) とうがんのすまし汁
かつお節のだしと
バッチリの組み合わせ
だよ～



13(金) 大学かぼち
大学いものかぼち・片取の
ひと口食べたら止まらない
かも!?



24(水) トマトと豆の具だんすつ
3種類の豆に、ベーコンやトマト
じがいも、チーズ…ボリューム満点
のスーフよ。



27(金) ミナソース
今月は、なす入りの
ミナソースだよ。
なすが苦手な人もまた大丈夫!!



26(木) かますのフライ
梅ソースかけ

パン粉をつけて
フライにしようよ。
梅ソースと
グッドハーモニー♪



カマスは、
小田原の夏から秋を
代表する魚だよ!
新鮮なカマスを
届けるね。

夏も後半戦… 厳しい暑さと湿度、屋内と屋外の気温
差などで、こんな症状はでていませんか？



そんな時のお助けマンは…?!



夏やさい✧
ぼくたちは、
胃腸の働きをよく
したり、体の熱を
冷ましたりするよ。



辛味の食材✧
しょうが、どうがらし
からし、みょうが、
わさび、ねぎ、しそ
みょうがにら



梅干し✧
わしのすばさには、
疲れをとったり、胃腸を元気に
して、食欲をアップさせる
働きがあるのじゃよ。



辛味は、胃腸を温め、
食欲をアップ!! 体にこもった熱や
余分な熱分を体の外へ出すのよ。
暑さの厳しい国、インドでカレーが
よく食べられるのも、暑さから体を守
るためなの。



くだもの✧
水分 ビタミン ミネラル
が夏バテ予防に
役立つよー!!



みんな、残暑を元気に
のりきろうね!!



ゴーヤチャンプル

材料 (5人分)
ごま油 …… 5g
にんにく …… 少し
ぶた肉 (こま)… 100g
にんじん …… 75g
ゴーヤ …… 50g
もやし …… 125g
車ぶ …… 20g
(もどして、しばておく)

おたのしみに♡
① ゴーヤは、薄切りにして、塩をまぶし(分量外)、
10分ほどおいて水気を切る
② フライパンに、ごま油を熱し、みじん切りに
したにんにく、ぶた肉、いちおう切りにした
にんじんを炒める
③ ①のゴーヤ、もやしをカロエ炒め合わせる。
④ 車ぶ、調味料を加えさらに炒める。
⑤ とうふはサイコロ型に切って、水からゆでる。
⑥ ⑤、かつお節、いり卵をカロえて、
できあがり!



25日(水) ●●●●