

夏休みも終わり、日中は、まだまだ暑い日が続いていますが、これから夜はだんだんと涼しくなってきます。朝・夕の気温が変化して体調を崩しやすい時期でもありますので、十分な睡眠をとると朝は早く起きられます。そして朝ごはんを食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



体は、少しずつ
作り直されている！

- 私たちの体は、すべて小さな小さな“細胞”というものから出来ています。そして細胞は古くなると寿命がきて、少しずつ壊れてしまいます。体は、壊れた分、新しい細胞をつくり直しているのです。
- ところで、古くなった細胞を新しく作り替えるための材料となるのは、食べ物なのです。
- このため、食べる量が少なかったり、好きなものだけ食べて偏っている場合には、必要な材料が不足するので、体は、弱ってしまいます。
- 食事は好き嫌いをしないで、しっかり食べましょう。

レシピ紹介 さんまのかば焼き丼(家庭用にしました。)

材料 (4人分)
ごはん 4人分

さんま	4切れ	たれ	
下味		水	40cc
塩	少々	さとう	大匙2と1/2
こしょう	少々	みりん	大匙2
衣		しょうゆ	大匙2
片栗粉		一味唐辛子	少々
揚げ油		白ごま	少々

作り方

1. さんまは、中骨を取って開いたもの
下味に塩・こしょう 少々ふる。
片栗粉を全体にまぶし、揚げる。(又は、焼く。)
2. たれを作る
鍋に水・さとう・みりん・しょうゆを入れ煮立てて、
味を見て 好みで一味唐辛子・ごまを入れる。
3. ごはんを盛り 1のさんまをのせ、2のたれをかける。

(学校の給食では、開いたさんまに片栗粉をつけて揚げていますが、家庭では、フライパンに少し多めの油で両面焼いても良いです。)

今月の献立から

- 3日 夏休みが終わり再スタートです。人気のカレーから始めます。
- 5日 暑い夏を畑の中で育った秋の味さつまいものスイートポテトです。
- 12日 海の秋の味 さんまをかば焼きにします。
- 24日 月見団子 空が澄み月が美しく見える時期です。今年の中秋の名月は9月30日です。
- 28日 秋の味くりを、おこわにします。



学校給食費の徴収に ご協力をお願いします。

引き落とし日は 9月 27日です。