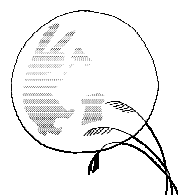


まっしょうくたより



2023(令和5)年
9月号
茨木市立耳原小学校



運動会の練習が始まり、給食場の前では「おなかへった～」という

声がたくさん聞こえるようになりました。

2学期は運動会や文化発表会など楽しい行事がたくさんあります。

朝・昼・夕 3食しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう！

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。



十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じようにすすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。



2023年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。

【9月の給食目標】

みんなで協力して用意や片づけをしよう！



- ・おかずを運ぶとき、ろうかにこぼしていませんか？
- ・食べ終わったあと、食器にごはんつぶがついていませんか？

かくにんしてみしょう！



スポーツの秋！！



だんだん暑さもましになり、これからは運動をするのによい季節になってきます。

元気に楽しく運動するために、どのようにすればよいか、気をつけたいことを

しょうかします！

生活習慣



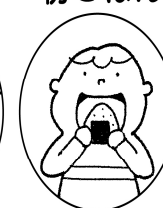
早起き



早寝



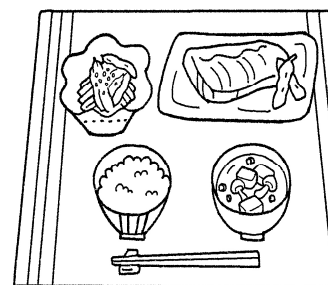
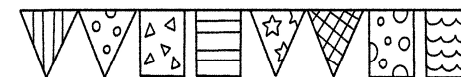
朝ごはん



朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギーが不足してしまい、頭がしっかりとらきません。

また、つかれをとるためには、ねむることも大切です。日ごろから早寝早起き朝ごはんの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力をはきするためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。

いろいろな食品を組み合わせるとバランスがよくなります。

水分補給



一度にたくさんではなく「少量をこまめに」とるよう心がけましょう。

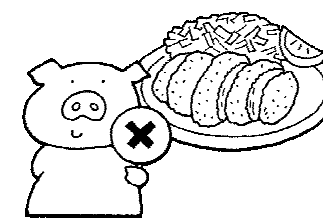
運動会の日、何を食べればよいの？

エネルギーのもとになるごはんを多く食べましょう。

勝負に『かつ』ために、とん『かつ』などを食べるのは、

あぶらが多く、おなかの中にある時間が長くなってしまいますので、あまりおすすめできません。

さっぱりとした食べなれたおかずを食べるのがよいですね。



ねっちゅうしょうき
熱中症に気を
つけよう!

水分のとり方 ③ 択 クイズ

Q1

水分は人間にとって、
とても大事です。みんなのからだ
は、何パーセントが水分でできている?

- ① 約20% ② 約60% ③ 約100%



Q2

水分のとり方で正しい
文章はどれ?

- ① のどがかわいたとき
にだけとる。
② 1日1回、
食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに
少しずつとる。



Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい?

- ① 水やお茶 ② スポーツ
ドリンク ③ 炭酸飲料



Q4

汗をたくさんかいたときに
飲むとよいものは?

- ① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料



Q5

運動するときの正しい
水分のとり方は?

- ① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後に
がぶ飲みする。
③ 運動した
1時間後にとる。



こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)

Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)

Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)

Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)

Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)



「たきこみごはん と おこわ」

今でいうかさ増し料理



たきこみごはんは、お米が十分に
食べられないときに麦や雑穀、
野草などをお米に混ぜたのが
始まり

炊き込みごはん
とおこわの違いって
何だろう?



いろいろな味や季節感
を楽しめる混ぜごはん!

強飯【こわめし】→おこわ

とよばれるようになった



そこから、ご飯に対して
かたさがあるという意味で

もち米には、ご飯のお米(うるち米)
とは違うもちもちとした
歯ごたえがある



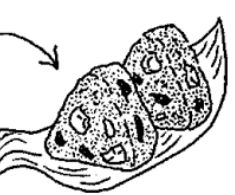
一方、おこわは
もち米を蒸したり炊いたりして
作るご飯のこと



「おこわ」というんだよ



もち米入りのたきこみごはんも
もち米だけで作るご飯も



つまり