

きゅうしょくだよい

9月

名古屋市立西城小学校

なつやす お がっき なつやす ちゅう ふ きそく せいかつ
夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。夏休み中に不規則な生活を
おく ひと あさ た せいかつ
送っていた人は、朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムをとりもどしましょう。



* * * * * * * * * 9月のこんだてから * * * * * * * * *

☆ **(特別献立)** 姉妹友好都市の日(シドニー市) ・・・ 18日(水)



プレーンロールパン・牛乳・オーストラリア風チキンカレー・魚のフリッター・パインゼリー

名古屋市は、1980年9月16日にオーストラリアのシドニー市と姉妹都市になりました。
これを記念した特別献立です。

☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

うめ 梅 あい いち けん 愛知県 とくさんぶつ 特産物 あお 青じそ つか 使います。
10日(火) 梅じそさきみフライ…愛知県の特産物の「青じそ」を使います。

きゅうしょく にく さかな し 9月の給食のめあて「肉や魚について知ろう」

昔、日本では肉を日常的に食べる習慣がなく、魚を食べる人がほとんどでした。

しかし、近頃は、魚よりも肉を食べる人が増えています。



にく さかな しつ おお からだ た もの さかな ひと けんこう いじ
肉も魚もたんぱく質が多く、体をつくるもとになる食べ物ですが、魚には、人が健康を維持
うえ じゅうよう えいよう そ おお ふく き おくりょく さん
していく上で重要な栄養素が多く含まれています。記憶力をよくするドコサヘキサエン酸
ディーエイチエー けつえき なが さん イーピーエー けんこう あぶら ぎょかい
(D H A)、血液の流れをよくするエイコサペンタエン酸(E P A)などの健康によい脂は、魚介
るい ふく からだ なか たいせつ やくわり は さかな せっつきよくてき た けんこう からだ
類だけに含まれ、体の中でとても大切な役割を果たしています。魚を積極的に食べ、健康な体
をつくりましょう。



“作ってみましょう！きゅうしょくこんだて
まぐろのケチャップソース 24日(火)実施

かた
おうちの方とい
っしょに読みま
しょう。

材料〔中学年児童4人分〕	作り方
まぐろ・・・8切(200g) 白ワイン・・・小さじ1 片栗粉・・・25g 揚げ油・・・適量 砂糖・・・小さじ2 ソース・・・大さじ1弱 トマトケチャップ・・・大さじ1と1/2 水・・・大さじ2弱	<p>① まぐろは白ワインをふり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。</p> <p>② 水・砂糖・トマトケチャップ・ソースを煮立てる。</p> <p>③ ①に②をかけ1人2個とする。</p> <p>まぐろの切り身は角切りでも作れます。 まぐろの赤身は、たんぱく質、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含んでいます。</p> 