

# きゅうしょくだより9月号

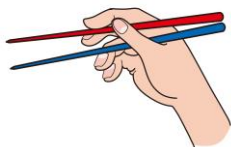
神戸祇園小学校 R1. 8. 28

なが なつやす お がつき はじ やす ちゆう せいかつ ひと  
 長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。休み中の生活リズムのままの人は  
 はやね はやお あさ せいかつ な  
 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活に慣れるようにがんばりましょう。

## 9月のめあて「食事のマナーを身につけよう。」



た 食べる まえ 前 た 食べ  
 た 後の あいさつ  
 をする。



おはしを正しく  
 もって食べる。



よくかんで食  
 べ  
 る。



ただ  
 正しいしせい  
 で  
 しょっき  
 食器をもつて食  
 べる。



すききらいをしないで  
 食べる。



つく  
 作ってくださった方  
 かに  
 感謝をして残さず食  
 べる。



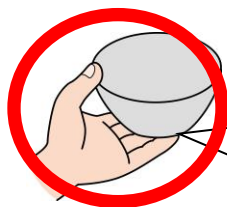
くち  
 なか  
 た  
 口の中に食べ物  
 物  
 が入っている時、  
 とき  
 しゃべらない。



たの  
 楽しく会話を  
 かいわ  
 たの  
 楽しみながら食  
 べる

## おわんの持ち方も大切です！！

おわんの「いとじり」の部分を持って食べましょう。



あくしゆをする時  
 とき  
 の手の形にして  
 て  
 みると、やりやす  
 かたち  
 いですね。



# 9月のこんだて

9月もみなさんの好きなものがたくさん出ます。しっかり食べて元気にすごしましょう。

## 季節料理

26日(水)とうもろこし



## ごはんに合わせて食べるメニュー

5日(木)ひじきごはん

## くだもの・デザート

6日(金)アイスクリーム

10日(火)ぶどう

13日(金)月見だんご

17日(火)なしゼリー



## コンベクション オープン料理

## 焼き物料理に変更します。

4日(水)和風焼きハンバーグ

25日(水)ますの塩焼き

## スチームで蒸します。

12日(木)しゅうまい(えび)

26日(木)とうもろこし

## 新しいメニューのレシピの紹介 スコッチブロス(材料は5人分)

押麦	15g	セロリー	小1本
鶏肉皮引き	125g	いため油	適量
じゃがいも	中1個	ブイヨン	適量
にんじん	中 1/2 本	料理ワイン	小さじ1
キャベツ	1/8 個	塩	小さじ 1/2
玉ねぎ	中 1/2 個	こしょう	少々

### 作り方

- 1) にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、じゃがいもは角切り、キャベツは大きめに切り、セロリーは小口切りにする。
- 2) 油を熱し、セロリー・鶏肉をいため、塩・こしょうをし、料理ワインを入れる。さらに、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツをいため水450mL・ブイヨンを入れて煮る。
- 3) 煮えたら、表面に浮いたアクをとり、押麦を入れて煮る。

★押麦は入れてから10分ほど煮る。

1学期末に洗濯していただいた給食エプロンは夏季授業日の8月30日(金)までにお願います。9月の給食は3日(火)から始まります。