



給食だより

令和8年9月

兵庫教育大学附属小学校
兵庫教育大学附属中学校

新学期が始まりました。夏休みモードから学校モードに切り替わりましたか？
秋が始まったとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。暑くてなかなかごはんが食べられなくてつかれたなと感じたら秋が旬の食べ物を食べて、バテないように心がけましょう。

今月の目標

食べ物の形・色・香りを知ろう

この季節は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と過ごしやすい季節とおいしい食べ物がたくさんできることからいろいろな呼ばれ方をしてきました。

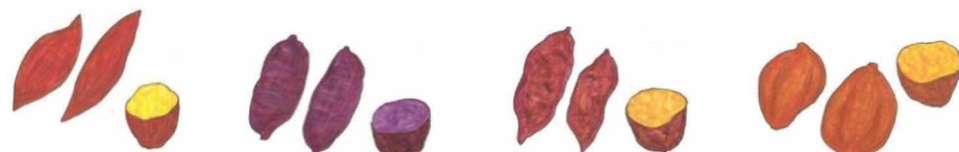
そんな秋においしくなる食べ物の形や色を見てみるよ。香りはおうちや給食に出てきたときに確認してみよう。

1. 栗(くり)



イガ(皮)が付いた状態で木に生っています。中にみんなが見たことのある実が入っていますね。その実をめくると茶色い渋皮と中身(種)があります。くりはおかずにもデザートにもなるスペシャルな食べ物です。みなさんはどんな食べ方が好きですか。

2. さつまいも



さつまいもにはいろいろな種類があります。皮が赤茶色で中が黄色いもの、皮が薄いむらさき色で、中が濃いむらさき色、皮が赤色で中がオレンジ色のもの、皮が薄いオレンジ色で中が濃いオレンジ色のものなどたくさん種類があります。ひとつひとつ甘さやかたさ、形も色もたくさんあります。

3. りんご



りんごにもいろいろな種類があります。みんなが知っている、赤色や緑色、黄色のりんごもあります。よく似たくだもので「なし」がありますが、黄色のりんごと似ていますが食べたら味や食感は違うのかな？みなさんもぜひいろいろなりんごを食べてみてくださいね。

とりもどそう！生活リズム

夏休みが終わると、生活のリズムがどうしても合わなくて、心も体もつかれやすくなって体調がわるくなる人もいます。

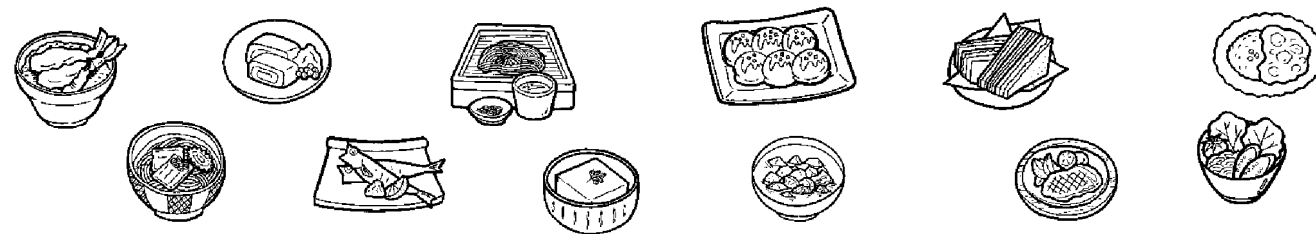
早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活のリズムを作っていきましょう！



朝ごはんがあまり食べられない原因のひとつに遅寝・遅起きがあります。
夜遅くまで起きていると、朝起きれなくなります。体が動かなくてごはんを食べないと！
という体の動きが悪くなってしまいます。朝しっかり起きて朝日を浴びてごはんを食べることが元気への第一歩です！

★暑い時は、食事を簡単に済ませてしまいがちですが…

おかずも何品か組み合わせて、栄養バランスに気をつけましょう。



キャベツのサラダ



給食で登場する「サラダ」で使っているドレッシングはほとんどが手作りで。

そんな数あるドレッシングの中でキャベツのサラダやグリーンサラダに使っているドレッシングのレシピです。ぜひためしてみてください。

おうちでも作って、いろいろな野菜と一緒に食べてみてくださいね♪

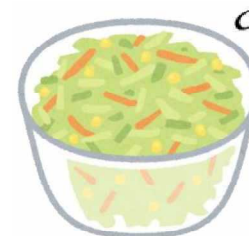
< 材 料 >

(4人分)

- ・キャベツ 1/8個
- ・にんじん 1/3本
- ・きゅうり 1/4本
- ・なたねあぶら 小さじ1
- ・さとう 小さじ1弱
- ・す 小さじ1弱
- ・ばいにく 大さじ1/2強
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1弱
- ・こしょう 少々

< 作 り 方 >

- ① 野菜は食べやすい大きさに切って蒸した後、しばって冷やしておく。
- ② ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせて一度火にかけて沸騰する前に火からはなして冷やす。
- ③ ①と②を混ぜて完成。



附属小学校のホームページに給食のレシピをたくさん掲載しています。ぜひ、ご覧ください♪

