

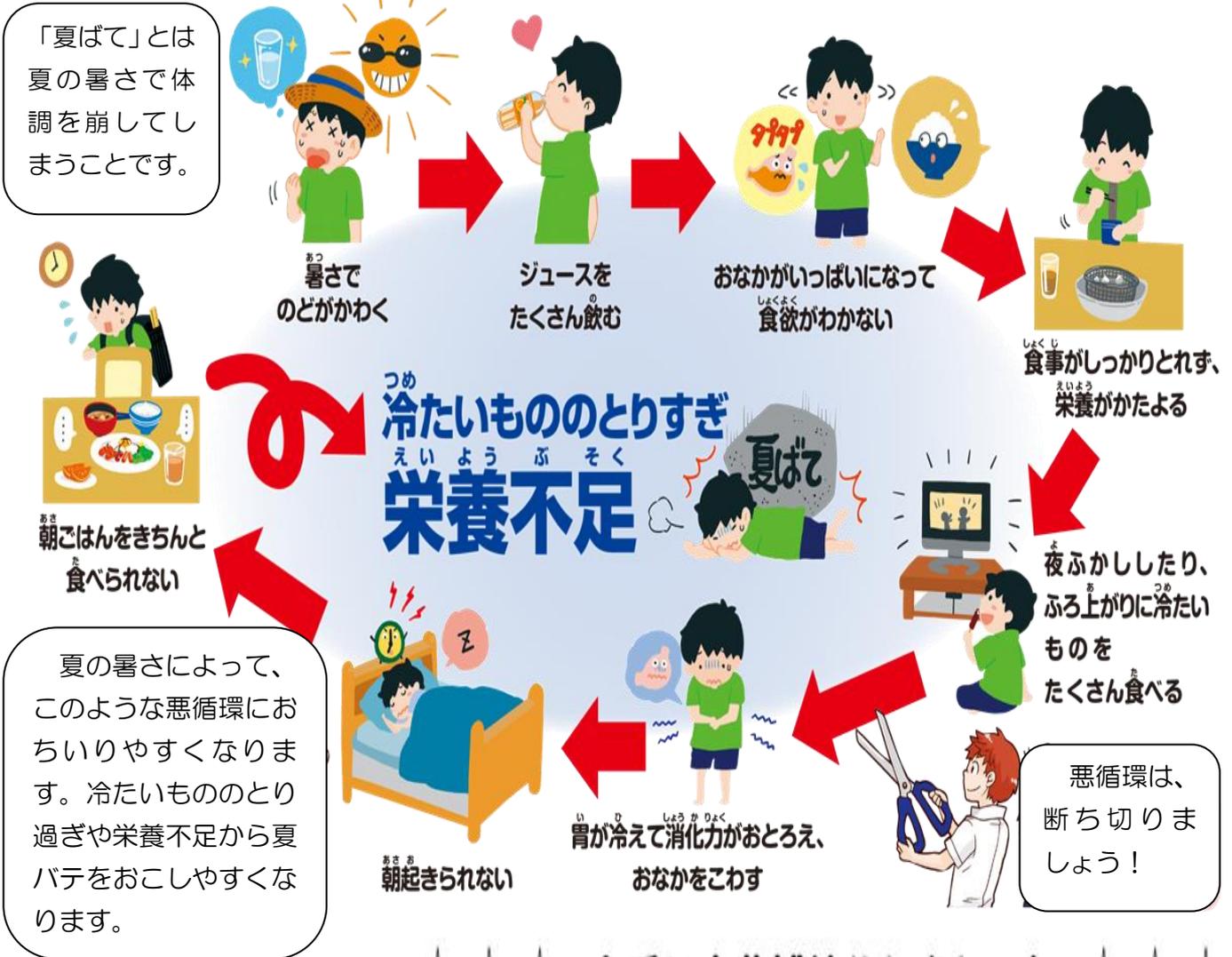
# 食育だより



令和5年9月  
鹿児島市立紫原小学校  
～毎月19日は食育の日～

2学期が始まりました。9月に入っても、日中はまだまだ暑い日が続きます。  
長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか。新学期を元気にスタートさせるためにも  
よい生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## ～こんな生活リズムになっていませんか？～



## 上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物からミネラルや塩分を補給しましょう。

### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれているので、多飲するのはさけましょう。

# 中秋の名月

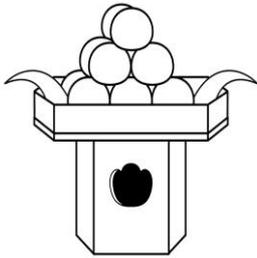
9月29日は、「十五夜」です。昔のこよみで8月15日にあたり、秋（旧暦の7・8・9月）の真ん中にあたるので「中秋の名月」ともいわれています。

この日は、天候がよければきれいな満月を見ることができます。

「十五夜」には月見だんごや秋の果物、いも、すすきなどをかざってお祝いします。



## 月見だんご



満月に見立てた  
丸い団子を15個

## 別名「いも名月」



収穫に感謝し、その年の  
とれたばかりのいもを  
飾ります。

## すすき



すすきはお米が実った  
稲穂を意味し豊作を願  
います。

## 十五夜の和歌

「月々に月見る月は多けれど  
月見る月はこの月の月」

～百人一首 読み人知らず～

\*毎月のように月を鑑賞するけれど  
名月を見る月といえばまさに今月のこの月だ

## 作ってみませんか～月見だんご（みたらし風）～

### 【材料】15個分

白玉粉	130g	(タレ) 濃口しょうゆ	大さじ2	みりん	大さじ2
絹ごし豆腐	130g	でんぷん	大さじ2	砂糖	大さじ4
		水	150cc		

### 【作り方】

- ① 白玉粉と豆腐をよく混ぜてこねる。耳たぶくらいの硬さになったら15個分に丸める。
- ② 沸騰したお湯に入れて浮いてきた後に2～3分程ゆで、取り上げてから水にさらす。
- ③ タレの材料をすべて小鍋に入れてとろみがつくまで火にかける。
- ④ ③のタレをだんごにからめる。

