

きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ}8月^{にち}15日

(15日)今日の給食はツナスパゲティー、さつま芋の煮物、スープ、果物です。

ツナスパゲティーには、玉葱、人参、ピーマン、ツナが入っています。ピーマンは苦手な子が多いけれど、夏の野菜で風邪をひかない強い体にしてくれます。

今日は細く切って他の野菜と醤油で味を付けて、スパゲティーと混ぜて上に刻みのりをのせました。

よくかんで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ}8月^{にち}2・16・30日

(2・30日)今日の給食は夏野菜カレー、キャベツの甘酢和え、レタススープ、果物です。

夏野菜カレーの中には、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、かぼちゃ、トマトとたくさんの夏野菜が入っています。紫、赤、緑、黄といろいろな色がありますね。

色のある野菜も白い野菜もみんなの体を元気にしてくれます。

よく味わって食べてくださいね。

(16日)今日の給食は高野豆腐のそぼろごはん、マセドアンサラダ、みそ汁、果物です。

高野豆腐のそぼろごはんは、かわいたカチカチの高野豆腐を水で戻して柔らかくして細かく切り、鶏挽肉と人参といっしょに油で炒めて煮た「そぼろ」をごはんの上にかけた料理です。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 8月5・19日

きょう きゅうしょく つなさんど やさいさんど きゃべつ なつやさいすーぶ くだもの
今日の給食はツナサンド、野菜サンド(キャベツ)、夏野菜スープ、果物です。

なつやさいすーぶ なか ずっきーに やさい はい ずっきーに みどりいろ
夏野菜スープの中には、ズッキーニという野菜が入っています。ズッキーニは、緑色で
ほそなが かたち かたち いろ きゅうり に は あじ に
細長い形をしています。形や色は胡瓜に似ていて、歯ごたえと味はなすに似ています
かぼちゃ なかま かぼちゃ なかま えいよう かぼちゃ に かるてん えいよう おお
が、南瓜の仲間です。南瓜の仲間なので栄養も南瓜と似ていて、カロテンという栄養が多
か ぜ きん からだ まも つか からだ げんき に や
く、風邪などの菌から体を守ったり、疲れた体を元気にしてくれます。煮たり、焼いたり、
あ げ た かた なつやさい きょう やさい あま
揚げたりと、いろいろな食べ方ができる夏野菜です。今日はたくさんの野菜の甘みでおい
すーぶ た
しいスープになっています。たくさん食べてくださいね。

きょう 今日のおやつは牛乳、チャーハンです。

チャーハン は、炊き上がったごはんを色々な具材と炒めたものをいいます。今日は鶏
ひきにく ちい れ た す にんじん ぐりんぴーす しお しょうゆ あじつ ま
挽肉と小さくきったレタスと人参、グリーンピースを塩、醤油で味付けしてごはんに混ぜまし
た。よくかんで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 8月6・20日

きょう 今日のおやつは牛乳、バナナクッキーです。

バナナには食物繊維という、みんなのおなかの中をきれいに掃除してくれる栄養がたく
さん入っています。今日は小麦粉、マーガリン、砂糖を混ぜたクッキー生地の中にバナナ
をつぶして練りこみました。バナナの甘い香りがするかな？

ぎゅうにゅう じゅんばん た
牛乳と順番に食べるとおいしですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 8月7・21日

今日の給食はごはん、魚の香味焼き、みそ汁、果物です。

「魚の香味焼き」は、生姜と長葱のみじん切りを入れた醤油味のタレに付け込んだ魚を焼いた料理です。香味野菜を使って作ります。

香味野菜は、香りで料理をおいしくしてくれる野菜のことです。今日の香味野菜は、生姜と長葱です。どんな香りがするかな？ 味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 8月8・22日

今日の給食は中華菜飯、南瓜の煮付け、みそ汁、果物です。

中華菜飯は、生姜、豚肉、人参、小松菜を油で炒めて、味をつけて、ご飯に混ぜた料理です。小松菜のような葉っぱの野菜を「菜っ葉」といい、ごはんを「飯」というので、葉っぱの野菜をご飯に混ぜたものを「菜飯」といいます。

色がきれいで、ごま油のいい香りがしますよ。

きゅうしょくしつからのおたより 8月9・23日

今日の給食はごはん、魚の梅焼き、昆布イリチ、みそ汁、果物です。

梅干は、梅の実を塩漬けした後にお日様にあてて干します。梅干の酸っぱい味は夏の暑さで疲れた体や胃を元気にし、食事をおいしく食べられるようにしてくれます。今日はこの梅干を刻んで調味料と長葱を混ぜたたれに魚を漬け込んで焼きました。酸っぱい梅干パワーはみんなの体を元気にしてくれますよ。

昆布イリチは沖縄県で「いい事があるように」とお祝いをするときに食べる大切な料理のひとつです。「イリチ」とは「炒める」という意味で、刻んだ昆布、豚肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参などと一緒に炒めて煮ました。

身体の調子を整えてくれる栄養がたくさん入った昆布を食べて、みんなも元気な身体をつくりましょう。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月26日 にち

きょう きゅうしょく はいがばん とまとしちゅー さらだ くだもの
今日の給食は胚芽パン、トマトシチュー、サラダ、果物です。

とまと あか いろ とまと ふく りこびん つか からだ げんき
トマトの赤い色は、トマトに含まれているリコピンによるもので、疲れた体を元気にしてく
れます。ヨーロッパの古い言い伝えに「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるくらい
にたくさんの栄養が詰まった体によい野菜です。トマトの赤色をみると、なんだか元気が
出てきますね。たくさん食べて暑い夏を乗りきりましょう。

にち (26日) きょう 今日のおやつは ちーず おかかチーズおにぎりです。

しょうゆ あじ ぶし ちーず はい ぶし ちーず
醤油で味をつけたかつお節と、チーズが入ったおにぎりです。かつお節と、チーズと
ごはんが混ぜた味はどんな味かな？ おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月13・27日 にち

きょう きゅうしょく めきしかんらいす さらだ すーぶ くだもの
今日の給食はメキシカンライス、かぼちやのサラダ、わかめスープ、果物です。

めきしかんらいす めきしこ あつくに すばいす き から びらふ
メキシカンライスは「メキシコ」という暑い国のスパイスが効いている辛いピラフです。

きゅうしょく かれーあじ にんじん こーん ぐりんピース いろあ あか き みどり
給食ではカレー味にしました。人参、コーン、グリーンピースの色合いが赤、黄、緑でとても
きれいですね。

きょう めきしかんらいす こうやどうふ はい こうやどうふ とうふ
今日のメキシカンライスには高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を時間をかけて
凍らせてからかわかして作ったものでたんぱく質という体をじょうぶにしてくれる栄養がた
っぷり入っています。どれが高野豆腐かわかるかな？ 味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ}8月^{にち}14・28日

(14日)今日の給食はごはん、チーズ入りツナの木の葉焼き、冬瓜と高野豆腐の煮物、みそ汁、果物です。

木の葉焼きは魚の切り身を柏などの葉で包んで蒸し焼きにした料理のことをいいます。給食では茹でたじゃがいもをつぶして、玉葱、ツナ缶、粉チーズを混ぜ、木の葉の形にして焼きました。

(28日)今日の給食はごはん、魚のパン粉焼き、冬瓜の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

魚のパン粉焼きは塩で下味をつけた魚に、マヨネーズを塗って、パン粉とパセリを混ぜたものをつけて焼きました。パン粉は食パンを小さくして粉のようにしたものです。焼けたパン粉がサクサクしておいしいですよ。よく噛んで食べてくださいね。

(28日)今日のおやつはカラフルそうめんです。

真っ赤なトマトに、胡瓜の緑、鶏肉の茶色に、そうめんの白。いろいろな色が入っていてカラフルですね。野菜は太陽の光をいっぱい浴びているので栄養たっぷりです。みんなのからだを元気にしてくれます。

そうめんはツルツルっと飲みこんでいませんか？ 口に入れてからよく噛んで、味わって食べて下さいね。