

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月8・22日 にち

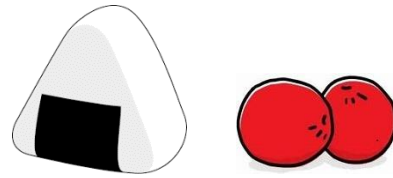
きょう 今日のおやつは、梅おにぎりです。

うめ がつ しゅん き みの うめ うめぼ つく はじ じき  
梅は6月が「旬」といって、木に実った梅をとって、梅干しを作り始める時期です。

うめ うめぼし じゃむ さけ かし へんしん  
梅は梅干、ジャム、お酒、菓子などいろいろなものに変身します。

うめ ばい きん からだ げんき  
梅はバイ菌をやっつけたり、みんなの身体を元気にしてくれます。

すっぱい うめ ぱわー げんき す  
すっぱい梅のパワーをもらって元気に過ごしましょう。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月9・23日 にち

きょう きゅうしょく にくみ そ すば げてい - に つ すーぶ くだもの  
今日の給食は、肉味噌スパゲティー・かぼちやの煮付け・スープ・果物です。

にくみ そ ぶたひきにく やさい いた さとう しょうゆ みそ あじつ  
肉味噌は、豚挽肉と野菜を炒めて砂糖・みりん・醤油・味噌で味付けをしています。

あじ すば げてい - いっしょ た  
しっかりと味がついていて、スパゲティーと一緒に食べるととてもおいしいですよ。

きょう きゅうにゅう だいなごん くっ きー  
今日のおやつは、牛乳・大納言クッキーです。

だいなごん あずき なかま あずき あか つぶ おお まめ  
「大納言」は、小豆の仲間で、小豆より赤くて粒が大きい豆です。

あずき せきはん しるこ りょうり つか きょう あずき  
小豆は赤飯やお汁粉、あんこなどいろいろな料理に使われます。今日は小豆を

やわ に つぶ こめ こな ま くっ きー つく  
柔らかく煮て粒あんにして、米の粉に混ぜてクッキーを作りました。

あま さく さく  
甘くてサクサクしていておいしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月10・24日 にち

今日の給食はごはん・魚の風味焼き・きんぴら・みそ汁・果物です。

きんぴらは、れんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜を細く切って炒め、酒、砂糖、醤油で煮た料理です。根っこの野菜には食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の調子を整えてくれます。よく噛んで食べることで虫歯になりにくい強い歯を作ります。



今日のおやつは、牛乳・しらすおにぎりです。

しらすはいわしなどの子どもで、丸ごと食べられます。みんなの骨を強くしてくれる栄養がたっぷり入っています。今日はしらすを醤油で味付けをして、ご飯に混ぜておにぎりにしました。ひと口食べたらずよくかみましょうね。しらすはみつかりましたか？



いわし

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月11・25日 にち

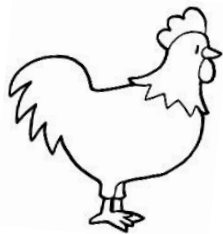
今日のおやつはきつねうどんです。

きつねうどんの「きつね」は、甘辛く煮た油揚げのことです。きつねが大好きな食べ物が油揚げだったことから、油揚げがのっているうどんに「きつねうどん」という名前がつけました。

今日は人参、小松菜も入れて、おいしく作ったので、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 6月12・26日 にち



きょう きゅうしょく とりにく まーまれーどに ひた する  
今日の給食はごはん・鶏肉のマーマレード煮・お浸し・みそ汁・

くだもの  
果物です。

とりにく まーまれーどに まーまれーど おれんじ かわ ほそ  
鶏肉のマーマレード煮の「マーマレード」は、オレンジの皮を細く

き さとう に おれんじ じゃむ  
切って砂糖で煮た オレンジのジャムです。

まーまれーどじゃむ い に とりにく た  
マーマレードジャムを入れて煮ると、鶏肉がやわらかくできあがります。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 がつ 6月1・15・29日 にち

きょう きゅうしょく はいがばん みねすとらすーぶ つなさらだ くだもの  
今日の給食は、胚芽パン・ミネストラスープ・ツナサラダ・果物です。

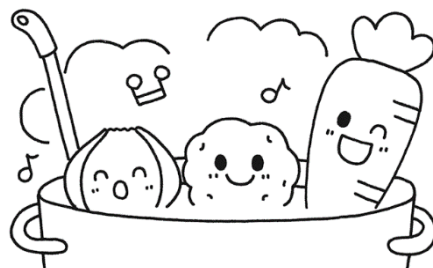
みねすとらすーぶ みねすとろーねすーぶ かんたん ことば  
ミネストラスープは、「ミネストローネスープ」を簡単な言葉にしたものです。

みねすとろーねすーぶ いたりあ くに りょうり ぐ はい すーぶ  
「ミネストローネスープ」はイタリアという国の料理で「具がたくさん入ったスープ」の

ことです。今日は鶏の骨からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツを

に やさい とりにく で  
煮ました。野菜と鶏肉からもおいしいだしがたくさん出ています。

まかろに はい いっしょ あじ た  
マカロニも入っているので、一緒に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 6月16・30日 ちにち

きょう きゅうしょく えだまめ や ふうに あ しる くだもの  
今日の給食は枝豆ごはん・すき焼き風煮・おかか和え・みそ汁・果物です。

えだまめ がつ あつ じき いちばん おい みどりいろ えだ さや  
枝豆は6～8月の暑い時期が一番美味しくなります。緑色がきれいで、枝に鞘がたくさんつき、うぶ毛がそろっているもののおいしいしです。

えだまめ おお みどりいろ ちゃいろ か だいず だいず はたけ にく  
枝豆が大きくなると緑色から茶色に変わり大豆になります。大豆は畑の肉といわれ、肉や魚と同じ栄養があります。今日は枝豆ごはんにしました。味わって食べてくださいね。



きょう ぎゅうにゅう かん か し  
今日のおやつは牛乳・あじさい羹・菓子です。

あじさいという花を見たことがありますか？春から夏に変わる梅雨という時期に、白や青、紫、ピンクなどのきれいな色の花を咲かせます。

きょう はな じゅーす かんてんゼリー  
今日はそんなきれいな花のように、ぶどうとりんごのジュースで寒天ゼリーを作りました。いつものゼリーとはちがい、あじさいの花びらのように小さく切っています。あじさいに見えるかな？お楽しみに。



# きゅうしょくしつからのおたより

がつ 6月3・17日 ちにち

きょう きゅうしょく さかな まりね とまと しる くだもの  
今日の給食は、ごはん・魚のマリネ・トマト・みそ汁・果物です。

まりね ふらんすご つ いみ にく さかな やさい す れもんじる  
マリネはフランス語で「漬ける」という意味で、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁などが入った漬け汁に浸した料理です。今日は鮭を油で揚げ、玉葱、人参、胡瓜と一緒に漬け込みました。味が浸みているので魚と一緒に野菜もおいしく食べられますよ。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月4・18日 にち

きょう 今日のおやつは牛乳、青菜おにぎりです。おにぎりに入っている葉は、小松菜です。  
こまつな 小松菜を茹でて炒ってから塩で味をつけて、ごはんまに混ぜておにぎりにしました。  
こまつな 小松菜には、カルシウムかるしうむという栄養えいようがたくさんふく含まれていて、歯はや骨ほねを強くつよしてくれますよ。よく噛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 6月5・19日 にち

きょう 今日きゅうしょくの給食は、ごはん・魚の梅煮・大根サラダ・みそ汁・果物くだものです。  
さかな 魚の梅煮は調味料ちようみりように梅干うめぼしと生姜しょうがを入れて魚さかな(かじき)を煮た料理に りょうりです。酸っぱい  
うめぼし 梅干は、魚さかなの臭みくさをとってくれます。梅干うめぼしの酸っぱい味すは、暑さあつで弱よわっている身体からだを  
げんき 元気にげんきしてくれますね。ごはんといっしょたにおいしく食べて、身体からだを休めやすましょう。

