

きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ}8月3・17・31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
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、疲れた身体を
げんき
元気にしてくれます。

よーろっば ふる い つた とまと あか いしや あお
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
いにとくさんの栄養がつまった野菜です。

とまと あかいろ げんき で
トマトの赤色をみると、なんだか元気が出てきますね。

た からだ やす あつ なつ の
食べて身体を休めて暑い夏を乗りきりましょう。



きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ}8月4・18日 ^{にち}

きょう きゅうにゅう ばななくっきー
今日のおやつは牛乳、バナナクッキーです。

ばなな しょくもつせんい なか そうじ
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
えいよう はい
栄養が入っています。

きょう こむぎこ まーがりん さとう ま くっきーきじ なか ばなな
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
ね ばなな あま かお
練りこみました。バナナの甘い香りがするかな？

やわらかいけれど、よく噛んで食べましょう。



きゅうしょくしつからのおたより 8月5・19日

今日の給食はごはん、魚の香味焼き、昆布イリチ、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つけ込んだ魚を焼いて作りました。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。

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、豚肉とこんにゃく、さつま揚げ、人参などを一緒に炒めてから煮ました。
暑さに負けない身体にしてくれる栄養がたくさん入った昆布を食べて、元気に夏を過ごしましょう。



きゅうしょくしつからのおたより 8月6・20日

今日の給食は中華菜飯、酢醤油和え、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、ご飯に混ぜました。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、菜っ葉の野菜をご飯に混ぜたものを「菜飯」といいます。

今日のおやつはインディアンスパゲティーです。
「インド」という国では、カレーのような煮込む料理がよく食べられています。
今日のスパゲティーは、カレー味なので「インドの」という意味でこの名前がつきました。
豚肉、玉葱、人参を炒めてカレー粉、塩、醤油で味を付けてスパゲティーと混ぜました。おいしそうな香りのスパゲティーです。

きゅうしょくしつからのおたより 8月24日 がつ にち

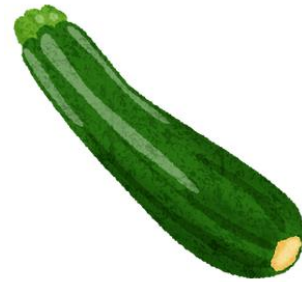
きょう きゅうしょく はいがばん なつやさいすーぶ さらだくだもの
今日の給食は胚芽パン、夏野菜スープ、サラダ、果物です。

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
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、
みどりいろ ほそなが かたち
緑色で細長い形をしています。

かたち いろ きゅうりに は あじ に かぼちゃ なかま
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が、南瓜の仲間
えいよう かぼちゃに かるてん えいよう おお かぜ きん
です。栄養も南瓜と似ていて、カロテンという栄養が多くて、風邪などの菌から
からだ まも つか からだ げんき に や あ
身体を守ったり、疲れた身体を元気にしてくれます。煮たり、焼いたり、揚げたり
と、いろいろな食べ方ができる夏野菜です。

きょう やさい あま すーぶ
今日はたくさんの野菜の甘みでおいしいスープになっています。

ずっきーに
ズッキーニは、みつかりましたか。



きゅうしょくしつからのおたより 8月11日 がつ にち

きょう きゅうしょく つなこーやすばげていー いも にももの すーぶ くだもの
今日の給食はツナコーヤスパゲティー、さつま芋の煮物、スープ、果物です。

つなこーやすばげていー こうやどうふ たまねぎ にんじん つな はい
ツナコーヤスパゲティーには、高野豆腐、玉葱、人参、ツナが入っています。
つな こうやどうふ こうや なまえ こうやどうふ どうふ
「ツナ」と「高野豆腐」の「高野」をあわせて名前にしました。高野豆腐は、豆腐を
じかん こお たもの
時間をかけて凍らせてかわかしてつくる食べ物です。

きょう ぎ にく か い やさい つな
今日はみじん切りにして、お肉の代わりに入れました。野菜やツナのおいしさ
けちゃっぶあじ た
にケチャップ味がたされておいしいです。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8月^に12・26日

きょう きゅうしょく や さかな どうがん にももの じる くだもの
今日の給食はごはん、焼き魚のみそだれかけ、冬瓜の煮物、すまし汁、果物
です。

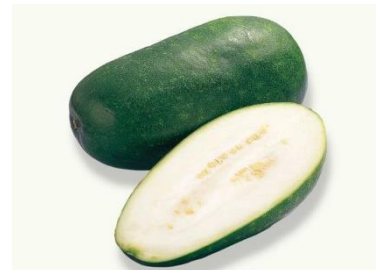
や さかな なまえ とお する つか みそ つか
焼き魚のみそだれかけは名前の通り、みそ汁に使う味噌を使った「たれ」をか
けました。味噌は納豆や豆腐と同じで、大豆からできています。大豆は畑のお肉
とも呼ばれていて、みんなの身体を作ってくれる栄養がたっぷり入っています。

かお
どんな香りがするかな？

どうがん にももの どうがん ふゆ じ なつ あつ じ き やさい
冬瓜の煮物の冬瓜は、冬の字がついていますが、夏の暑い時期にとれる野菜
です。日持ちがして、冬までおいしく食べられるという意味で、冬瓜という名前が
付きました。

きょう どうがん やわ に しょうゆ さけ きとう に こ かたくりこ
今日は冬瓜を軟らかくなるまで煮て、醤油、酒、砂糖で煮込み、片栗粉でとろみ
をつけました。

どうがん あじ し
冬瓜に味がよく染みっ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8月13・27日 ^に

(13日)今日の給食はメキシカンライス、かぼちゃのサラダ、コーンスープ、
くだもの果物です。

メキシカンライスは「メキシコ」という暑い国のスパイスを使った辛いピラフです。
給食ではカレー粉を使ってカレー味にしました。人参、グリーンピース、ごはんの
いろあかみどりき色合いが赤、緑、黄でとてもきれいですね。

今日のメキシカンライスには高野豆腐が入っています。高野豆腐はたんぱく質と
いう身体をつくっ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。

(27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、
くだもの果物です。

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、
とま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。

いろやさいしろやさいからだげんき色のある野菜も白い野菜もみんなの身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。



おやつはこぎつねそうめんです。

真っ赤なトマトに、胡瓜の緑、油揚げの茶色に、そうめんの白。いろいろな色
が入っていてきれいですね。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？ よく噛んで食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより ^が8月14・28日 ^に

(14日) 今日^{にち}の給食^{きょう}は二色おにぎり^{きゅうしょく にしょく}、じゃが芋^{いも}のツナ煮^{つな}、みそ汁^に、果物^{しる くだもの}です。

(28日) 今日^{にち}の給食^{きょう}は二色おにぎり^{きゅうしょく にしょく}、肉じゃが^{にく}、みそ汁^{しる}、果物^{くだもの}です。

今日^{きょう}のおにぎりはゆかりとわかめの味^{あじ}にしました。ゆかりの紫^{むらさき}とわかめの緑^{みどり}がカラフルなおにぎりです。調理士^{ちようりし}さんが1つ1つ丁寧^{ていねい}に握^{にぎ}りました。

おいしく食^たべてくださいね。