

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月10・24日 にち

今日の給食はごはん・魚のマヨネーズ焼き・昆布イリチ・みそ汁・果物です。

昆布イリチは沖縄県で昔からよく食べられている料理です。「イリチ」とは「炒める」という意味で、刻んだ昆布、豚肉、こんにやく、さつま揚げ、人参などと一緒に炒めて煮ました。沖縄県の人には昆布をとってもよく食べるそうです。お祝いの日にも“よろこぶ”を表すという意味で、大切な食べ物だといえます。身体の調子を整えてくれる栄養をたくさん含む昆布を食べて、みんなも元気な身体をつくりましょう！

今日のおやつは牛乳・スイートパンプキンです。

みんなはスイートポテトというお菓子を知っているかな？茹でてつぶしたさつま芋に砂糖、バターなどを混ぜ合わせて、形を整え、オーブンで焼いたお菓子です。今日はさつま芋と南瓜(英語でパンプキンといいます)を使って作ったので「スイートパンプキン」という名前をつけました。南瓜は夏にとれる野菜で、暑い夏を元気に過ごすための栄養がたっぷり含まれています。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月11・25日 にち

今日の給食はごはん・紅焼豆腐・お浸し・みそ汁(大根・モロヘイヤ)・果物です。

紅焼豆腐は日本の隣の国、中国の料理で、豆腐と豚肉の挽肉を味噌やケチャップなどの調味料で煮込んだ料理です。

みそ汁の具のモロヘイヤは、エジプトという国で昔から食べられている野菜で、「王様が食べる野菜」といわれているそうです。体を守ってくれるビタミンや骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれていて栄養のある野菜です。包丁でトントン刻むと、オクラのようにネバネバしてきます。どんな味がするかな？

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月12・26日 にち

今日の給食はごはん・魚の梅焼き・冬瓜の鶏そぼろ煮・みそ汁(もやし・オクラ)・果物です。

冬瓜の鶏そぼろ煮に入っている冬瓜は、漢字で「冬の瓜」と書きますが夏の野菜です。夏にとれた冬瓜は、日の当たらない風通しがよい所に置いておくと、冬までおいしく食べられることから、この名前がつけました。冬瓜は緑色で丸くて大きな野菜で、切ると中は

〈次のページへ〉

真っ白で大根みたいです。そして、煮物にしたりみそ汁に入れたりすると、透明になり
とろとろでジュワ〜っとやわらかくなります。おいしく食べて下さいね。

みそ汁に入っているオクラには、身体の調子を整える“ムチン”というネバネバしたもの
が入っています。モロヘイヤと同じですね。どんな味がするかな？

今日のおやつは牛乳・コーンマフィンです。

コーンマフィンには、コーン(とうもろこし)が入ったカップケーキのことで
調理士さんが、おいしいマフィンを焼いてくれましたよ！味わって食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより **8月13・27日**

今日の給食は中華菜飯・さつま芋のグラッセ・卵スープ・果物です。

中華菜飯は、生姜、豚肉、人参、小松菜を油で炒めて、塩、醤油、ごま油で味を付け、
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、ご飯を「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。

さつま芋のグラッセの「グラッセ」とは、砂糖とバターで煮た料理のことで、ほんのり
甘くてツヤツヤしています。おいしく食べて下さいね。

今日のおやつはきつねうどんです。

きつねうどんは、油揚げを醤油と砂糖で甘辛く煮て、うどんの上のにのせた料理です。
油揚げがきつねの大好物だったことから、「きつねうどん」という名前がつけました。
油揚げのだしがで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 **8月14・28日**

今日のおやつはひじきおにぎりです。

ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の仲間で、海で育ちます。みんなの体の骨を丈夫に
してくれたり、おなかの調子を整える働きがあります。今日は人参と一緒に味付けして、
ごはん混ぜておにぎりにしました。よく噛んで残さず食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月1・15・29日 にち

きょう きゅうしょく なんばん ませどあんさらだ
今日の給食は、南蛮うどん、マセドアンサラダです。

なんばん とりにく たまねぎ にんじん きゃべつ ながねぎ はい ぼるとがる
南蛮うどんには鶏肉、玉葱、人参、キャベツ、長葱が入っています。ポルトガルという
くにのこを「南蛮」と言い、ポルトガルの人が食事に長葱をよく使っていたことから、長葱
はい が入ったうどんを「南蛮うどん」と呼ぶようになりました。今日は長葱の他にも野菜をたく
さん使って、おいしいうどんを作りました。器に手を添えて食べてくださいね。

ませどあんさらだ ませどあん ぶんす くに ことば さいころ かたち き
マセドアンサラダの「マセドアン」とはフランスという国の言葉で、「サイコロの形に切っ
た」という意味です。今日はじゃが芋と胡瓜をサイコロの形に切って茹で、マヨネーズと塩
あじつ さらだ やさい ころころ に じょうず た
で味付けしたサラダです。野菜がコロコロと逃げないように上手に食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月3・31日 にち

きょう きゅうしょく なつやさいかれー きゃべつ あまずあ れたすすーぶ
今日の給食は夏野菜カレー・キャベツの甘酢和え・レタススープです。

なつやさいかれー あか みどり びーまん かぼちゃ はい なつ
夏野菜カレーには、赤や緑のピーマン、なす、南瓜が入っています。どれも夏にとれる
やさい たいよう ひかり あ そだ なつやさい びたみん えいよう
野菜で、太陽の光をいっぱい浴びて育ちました。夏野菜にはビタミンという栄養がたくさん
ふく 含まれていて、みんなの体 からだ を病気 びょうき から守 まも ってくれます。野菜が苦手な友達にも食べて
もらいたいので、みんなの大好きなカレー かれー にしてみました。ビタミンパワー びたみんばわー たっぷりのカレー
を食べて元気 げんき いっぱい遊 あそ んで下 くだ さいね。

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 きゅうしょく わふうすばげていー さらだ すーぶ くだもの
今日の給食は和風スパゲティー・サラダ・スープ・果物です。

わふうすばげていー ぶたにく たまねぎ にんじん こまつな はい
和風スパゲティーには、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、小松菜が入っています。
しょうゆ あじつ しあ きざ ち わふう なまえ しょうゆ
醤油で味を付けて、仕上げに刻みのりを散らしたので、「和風」と名前をつけました。醤油
とのりのいい香りがするかな？おいしく食べて下 くだ さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月5・19日 にち

きょう きゅうしょく さかな そーす ばいにくあ じる くだもの
今日の給食はごはん・魚のみそソースかけ・梅肉和え・すまし汁・果物です。

ばいにくあ ばいにく うめぼ み きょう だいこん きゅうり にんじん しょうゆ
梅肉和えの「梅肉」とは、梅干しの実のことです。今日は大根、胡瓜、人参を、醤油、
みりん、だし汁、梅干しで和えました。梅干しにはバイ菌をやっつけてくれる働きがありま
す。また、梅干しの酸っぱい味は夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれますよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月6・20日 にち

きょう きゅうしょく むいか にしょく はつか あおな じゃーまん おむれつ きりぼしだいこん
今日の給食は(6日)二色おにぎり (20日)青菜ごはん・ジャーマンオムレツ・切干大根
のサラダ・みそ汁・果物です。

じゃーまん どいつ くに どいつ りょうり た
「ジャーマン」とはドイツという国のことで、ドイツではじゃがいも料理をよく食べます。
きょう はい おむれつ じゃーまん おむれつ た
今日はじゃがいもが入ったオムレツなので「ジャーマンオムレツ」といいます。おいしく食べ
てくださいね。

きりぼしだいこん きりぼしだいこん ほそ き だいこん そと ほ かわ
切干大根のサラダの切干大根は細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。
しょくもつせんい ふく なか なか はたら きょう
食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の中をきれいにしてくれる働きがあります。今日
きゅうり にんじん いっしょ つか どれっしんぐ あ さらだ しやしやしき
は胡瓜、人参と一緒に、ごまを使ったドレッシングで和えてサラダにしました。シャキシャキ
おと か た くだ
といい音がするかな?よく噛んで食べて下さいね。

きょう からふる
今日のおやつはカラフルそうめんです。

たいよう ひかり あ ま か そだ とまと むかし とまと あか いしゃ
太陽の光をいっぱい浴びて真っ赤に育ったトマトは、昔から「トマトが赤くなると医者
あお えいよう ふく きゅうり なつ
が青くなる」といわれているように、栄養がたっぷり含まれています。また、胡瓜は夏の
あつ からだ ねつ さ やさい た げんき
暑さでほてった体の熱を冷ましてくれる野菜なので、食べると元気になりますよ。
つるつる の あじ た くだ
そうめんはツルツルっと飲みこまないように、よく味わって食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月7・21日 にち

きょう きゅうしょく つなさんど やさいさんど きゃべつ みねすとらすーぶ くだもの
今日の給食は、ツナサンド、野菜サンド(キャベツ)、ミネストラスープ、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
きょう にわとり ほね すーぶ とりにく たまねぎ にんじん いも ずっきー に に
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、ズッキーニを煮ま
やさい にく まかろに はい いっしょ
した。野菜とお肉からおいしいだしがたくさんでているよ。マカロニも入っているの、一緒
た
に食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月8・22日 にち

きょう きゅうしょく どん さんしょくあ する
今日の給食はなかよし丼・三色和え・みそ汁です。

どん ぶたにく たまねぎ じる しょうゆ さとう ちょうみりょう に たまご
なかよし丼は、豚肉と玉葱をだし汁、醤油、砂糖などの調味料で煮て、卵でとじたもの
うえ りょうり ぶたにく にわとり たまご どん
を、ごはんの上にのせた料理です。豚肉と、鶏の卵がなかよくひとつの丼ぶりにのって
どん なまえ た くだ
いるので、「なかよし丼」という名前をつけました。おいしく食べて下さいね。