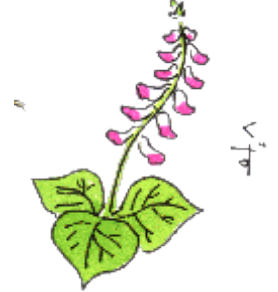


きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月1、15、23日 にち

きょう きゅうしょく ばん ほわいとしちゅー さらだ くだもの
今日の給食はぶどうパン、ホワイトシチュー、サラダ、果物です。

ほわいとしちゅー たまねぎ いた あま だ にく やさい い ぎゅうにゅう に こ
ホワイトシチューは、玉葱をよく炒めて甘みを出し、そこに肉と野菜を入れ、牛乳で煮込
んだものです。少しとろみがついているのは、油と小麦粉を炒めたルーを入れているか
らですよ。野菜の味もたくさん出ていて、美味しいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月4日 にち

きょう ぎゅうにゅう くずもち
今日のおやつは牛乳、葛餅、とうもろこしです。

くずもち むかし あき ななくさ ね くずこ つく もち
葛餅は、昔、秋の七草のひとつ、「くず」の根っこから「葛粉」が作られ、これをこねて餅
にしたのが始まりと言われています。今日は、調理師さんが片栗粉(又はわらびもち粉)
に水を加えて、一生懸命こねて作りました。餅の周りにまぶしてあるきな粉は大豆を粉
にしたもので、砂糖と塩で味をつけています。たっぷりつけておいしく食べてくださいね。

なつ やさい からだ ちから
そして、夏の野菜のとうもろこしは、おいしいだけではなく、身体力のちからのもとになる
たんすいかぶつ びたみんびわん びたみんびつー びたみんいー かるしうむ まぐねしうむ ふく
炭水化物、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEやカルシウム、マグネシウムなどを含
んでいる栄養がたっぷりつまった野菜です。なかでも多く含まれる食物繊維はみんなの
おなかの中をきれいにしてくれます。甘くておいしいので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 7月5、19日 にち

きょう きゅうしょく さまー かぼちゃ にもの くだもの
今日の給食はサマーうどん、南瓜の煮物、果物です。

かぼちゃ きせつ がつ がつ きいろ べーたかるてん いろ
南瓜がおいしい季節は6月から9月ごろです。かぼちゃの黄色はβカロテンの色で、
ひふ ねんまく つよ びょうき したら
皮膚や粘膜を強くして病気にならないようにしてくれる働きがあります。

きょう かぼちゃ じる さとう しお しょうあぶら あじつ に
今日は南瓜にだし汁、砂糖、塩、醤油で味付けして煮ました。おいしいですよ！



きゅうしょくしつからのおたより 7月6、20日

今日の給食はごはん、魚のポテト焼き、ごま和え、みそ汁、果物です。

今日のごま和えの「ごま」は、白ごまをフライパンで弱火にかけてゆっくりかき混ぜながら、ごまの香りがしてきたら火を止め、これ擂ったものです。(園では量が多いのでフードカッターという器具を使います)ごまをすると、消化・吸収がよくなります。今日はキャベツ、もやし、人参を擂ったごまに、砂糖、醤油を加えて和えました。ごまの良い香りがしますか？



今日のおやつは牛乳、きな粉クリームパンです。きな粉クリームに使われている豆乳は何から作られているか知っていますか？豆乳は、大豆に水分を含ませて、すりつぶしたものを煮てこしたものです。そして、きな粉も大豆から作られています。今日は大豆がたっぷり使われているおやつですね。畑のお肉と言われる大豆ですから、みんなの体を作ってくれます。よく噛んで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 7月8、22日

今日の給食は卵サンド、野菜サンド(胡瓜)、ミネストラスープ、果物です。

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。「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、キャベツを煮ました。野菜とお肉からおいしいだしがたくさんでています。マカロニも入っているので、一緒に食べてくださいね。

今日のおやつはそぼろおにぎりです。

そぼろおにぎりは保育園で初めて作るおやつです。

今日は調理士さんが鶏挽肉を炒めて、醤油、砂糖、みりん、酒、生姜汁で味付けし、ごはんと混ぜ合わせて握ったものです。ごはんにぴったりの味ですね。鶏肉はみんなの体を作ってくれています。よく噛んで食べてみてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月11、25日 にち

今日の給食はごはん、魚のマヨネーズ焼き、和風サラダ、みそ汁、果物です。

みそ汁に使われているなすは、夏の野菜で体を冷やす効果があるので、夏にはぴったりの野菜です。また、なすには、小さく皮がやわらかい小なすや、長さが30センチほどもある長なす、丸い形の加茂なすなど、色々な種類があります。6月から9月が美味しい時期なので、今日のみそ汁に入っているなすも残さず食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、ポンドケーキです。

ポンドケーキに使われている白玉粉は、おもちに使われるもち米を粉にしたものです。ポンドケーキという名前は、ブラジルのパンからきています。「ポン」がパンで、「ケーキ」がチーズのことをいいます。つまり、チーズのパンという意味になります。外はカリカリ、中はもちもちとした食感を感じてみてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月12、26日 にち

今日の給食は、ごはん、豆腐のチャンプル、トマト、みそ汁、果物です。

豆腐のチャンプルは、豚肉、人参、胡瓜、もやし、キャベツ、豆腐が入っている具だくさんの料理です。チャンプルは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄の料理です。沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味があります。

今日のおやつは、牛乳、ジャージャー麺です。中国の家庭料理で、豚挽肉と細かく切った野菜を味噌で炒めて作った肉味噌を、麺の上にのせた料理です。「ジャージャー」は「肉味噌」のことを言います。本当は辛い味噌を使いますが、今日はみんなが食べやすいように少し甘い味付けにしました。肉味噌と麺をよく混ぜ合わせて、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 7月13、27日 にち

きょう きゅうしょく さかな みそちーず やき ばいにくあえ じる くだもの
今日の給食はごはん、魚の味噌チーズ焼き、梅肉和え、すまし汁、果物です。

ばいにくあ ばいにく うめぼ たね のぞ かにく い きょう だいこん きゅ
梅肉和えの「梅肉」とは、梅干しの種を除いた果肉のことを言います。今日は大根と胡
うり にんじん うめぼ たね のぞ ほうちょう こま ばいにく しょうゆ じる
瓜、人参と、梅干しの種を除いて、包丁で細かくたたいた梅肉と、醤油、みりん、だし汁
あ うめぼ つか ちから た げんき
で和えました。梅干しのすっぱさは、疲れをとってくれる力があるので、食べると元気に
してくれますよ。

きょう ぎゅうにゅう だいがくいも だいがくいも いも あぶら あ あま
今日のおやつは、牛乳、大学芋です。大学芋は、さつま芋を油で揚げて、甘いたれ
をからめたものです。大学生のお兄さん、お姉さんたちが大好きだったことから「大学芋」
という名前がつけました。

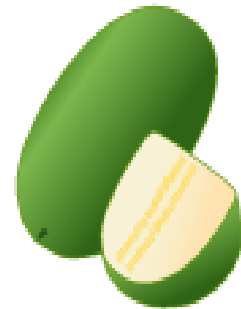
そと かりかり なか ほくほく
外はカリカリ、中はホクホクとしておいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月14、28日 にち

きょう きゅうしょく どらいかれー とまとさらだ すーぶ くだもの
今日の給食はドライカレー、トマトサラダ、スープ、果物です。

きょう すーぶ どうがん おくら はい どうがん じ ふゆ いま
今日のスープには冬瓜とオクラが入っています。冬瓜という字には冬とつきますが、今
の時期にとれる野菜です。冬まで長持ちするので、この名前がつけました。冬瓜はまるく
て、重さがある大きな野菜です。皮はスイカみたいな深緑色ですが中は綺麗な白色をし
ています。冬瓜は水分が多い野菜で体を冷ましてくれるので、夏の暑い日に食べてほ
しい野菜です。残さず食べて元気に過ごしましょう。



きょう ぎゅうにゅう よーぐるとけーき
今日のおやつは牛乳、ヨーグルトケーキです。

よーぐるとけーき ちょうりし こむぎこ たまご さとう あぶら よーぐると れもんじる
ヨーグルトケーキは、調理師さんが小麦粉、卵、砂糖、油、ヨーグルト、レモン汁を
ま あ つく よーぐると あじ あじわ た
混ぜ合わせて作りました。ヨーグルトの味はしますか？よく味わって食べてみてくださ
いね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 7月21日

きょう きゅうしょく まーぼー こふきいも すーぶ くだもの
今日の給食はごはん、麻婆なす、粉吹芋、スープ、果物です。

まーぼー つか いまころ やさい あぶら ちょうり かわ
麻婆なすに使われているなすは、今頃がおいしい野菜です。なすを油で調理すると皮
いろ おい と こ こと でき きょう ちょうりし しょうが
の色や美味しさを閉じ込める事が出来ます。今日は調理師さんが、生姜、にんにく、
ながねぎ あぶら いた ふたひきにく にんじん くわ いた みそ しょうゆ あじつ
長葱を油で炒め、豚挽肉、なす、人参を加えて炒め、そこに味噌、醤油で味付けをし、
さいご あぶら くわ つく いっしょ た
最後にごま油を加えて作りました。ごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。

きょう ぎゅうにゅう ぱんぶきんくつきー ぱんぶきん かぼちゃ
今日のおやつは牛乳、パンプキンクッキーです。パンプキンとは南瓜のことです。

ぱんぶきんくつきー こめ つく こめこ つく かぼちゃ きいろ
パンプキンクッキーはお米から作られる米粉で作りました。南瓜の黄色がきれいですね。
こめ ことくゆう しょつかん あじ た
米粉特有のほろほろとした食感を味わって食べてください。

