

きゅうしょくしつからのおたより 9月1、29日

今日の給食は手作りふりかけ、五目卵焼き、チンゲン菜とわかめの和え物、みそ汁、果物です。新メニューの手作りふりかけは、ちりめんじゃこ、削り節、白ごま、青のりが入っています。ごま油の風味がして、白いご飯がおいしく食べられますよ。

今日のおやつは牛乳、上新粉のオレンジケーキです。上新粉、片栗粉、砂糖、オレンジジュースとマーマレードジャムを混ぜ合わせて、ふっくらと焼きあげました。オレンジの香りがほんのりしておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 9月2、16、30日

今日の給食はハムサンド・野菜サンド(胡瓜)・じゃが芋のカントリースープ・果物です。

じゃが芋のカントリースープは昔、アメリカという国で野菜を作っている人が、自分の畑でとれた、たくさんの野菜を鍋で煮込んで作ったのがはじまりといわれています。体を動かすエネルギーになるじゃが芋、体の調子を整える野菜(玉葱、人参、キャベツ)、そして血や肉になってみんなの体を作るもとになる豚肉が入っています。トマト味のおいしいスープです。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 9月3、17日

今日の給食はなかよし丼・三色和え・みそ汁です。

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に入っているので、「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。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 9月5日

きょう きゅうしょく ほねつき に さいくらす しおや
今日の給食はごはん・骨付さんまのやわらか煮(5歳クラス さんまの塩焼き)、
きりぼしだいこん にももの とまと しる くだもの
切干大根の煮物・トマト・みそ汁・果物です。

さんまは背中が青いので「青魚」と呼ばれ、秋は脂がのって一番おいしくなります。
からだ ほそなが きらきら かなたな み かんじ か あき かなたな
体が細長くて、キラキラしているので刀のように見えることから、漢字で書くと「秋の刀
の魚」と書きます。元気な体をつくる栄養がたくさん含まれていて、血をサラサラにしたり、
ほね は じょうぶ
骨や歯を丈夫にしてくれます。

きょう あつりよくなべ とくべつ なべ つか しょうが しる さとう しょうゆ す い
今日は、圧力鍋という特別な鍋を使って、生姜の汁と砂糖、醤油、酢、みりんを入れて
煮ました。

す い に ほね
酢を入れて煮ると骨までやわやかになるので、まるごと食べられます。

さいくらす きょう しお おーぶん や
(5歳クラス)今日はさんまに塩をふってオーブンで焼きました。

れもん しぼ さっぱり さかな ほね はし じょうず
レモンを絞るとサッパリとしておいしいですよ。魚には骨があるので、お箸で上手に
とりながら食べてくださいね。



きりぼしだいこん にももの きりぼしだいこん だいこん ほそ き そと ほ かわ
切干大根の煮物の「切干大根」は、大根を細く切り、外で干してよく乾かしたものです。
たいよう ひかり あ きりぼし だいこん ほね は じょうぶ かる しう む なか そうじ
太陽の光を浴びた切干大根は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやお腹の掃除を
してくれる食物繊維がたくさん含まれています。よく噛むと切干大根の甘みがでてくる
よ。

きょう よーぐるとーすと
今日のおやつはヨーグルトーストです。

よーぐると まーまれーど さとう あ ぱん うえ ぬ や た
ヨーグルト、マーメイド、砂糖を合わせてパンの上に塗って焼きました。食べると、
ちーず あじ
チーズの味がしませんか？ 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 9月6、20日 にち

きょう 今日のおやつは牛乳、ぶどう羹、菓子です。

ぶどう羹は、手作りのぶどうジュースに粉寒天を入れ煮て溶かして、冷蔵庫で冷やしかためて作りました。手作りのぶどうジュースは、ベリーA (またはキャンベル) という種類のぶどうを使って作ります。

ぶどうを鍋で煮ると、きれいな紫色のジュースができますよ。

また、寒天は「天草」という海藻から作られていて、鍋で煮ると溶けてなくなり、冷やすとかたまる不思議な海藻です。プルプルとしておいしいですよ。

ぶどうの味を味わってくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月7、21日 にち

きょう 今日のご給食はごはん、魚の菊花焼き、土佐和え、みそ汁、果物です。

魚の菊花焼きの「菊花」とは、秋に咲く黄色や白色の菊の花のことです。見たことがあるかな？今日は、その菊の花に見えるように、ふわふわの卵をえのきたけと一緒にマヨネーズで味を付けて、魚(かじき)にのせてオーブンで焼きました。

とさあ 土佐和えは鰹節を使った和え物のことです。

こうちけん 高知県の「土佐」というところで鰹がたくさん釣れることから、ばしよ 場所の名前をとって土佐和えという名前がつきました。

かつおぶし 鰹節は鰹を乾かして削ったもので、とっても

よい香りがします。今日は、白菜、小松菜、人参を鰹節としょうゆで和えました。よく噛んで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 9月8日 にち

きょう 今日のご給食はビビンバ、じゃがバター、スープ、果物です。

ビビンバは韓国という国の料理です。「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味です。ご飯の上には豚肉、もやし、小松菜、人参がのっています。

食べる時に、よく混ぜて食べるとおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより **9月9、23日**

きょう ぎゅうにゅう にしょく にち くる こ にち あずき こ
今日のおやつは牛乳、二色おはぎです。(9日:黒ごま・きな粉、23日:小豆・きな粉)

おはぎには、あんこがたくさんついていますね。それが秋に咲く萩という花に似ているので「おはぎ」という名前がつけました。おはぎはお彼岸に食べるお餅です。

お彼岸は、もう亡くなられた昔の人がみんなのことは見守ってくれているので、おはぎをお供えて、「ありがとう」と感謝をしてお墓参りをする日です。おはぎのあんこは小豆をコトコト煮て作った手作りです。あんこの他に、黒ごまや、きな粉があります。季節のおやつを食べて元気に遊びましょう。

きゅうしょくしつからのおたより **9月12、26日**

きょう 今日のおやつはにゅうめんです。

にゅうめんは素麺を温かいだし汁で食べる料理で、奈良県の郷土料理です。

きょう 今日、昆布と削り節でだしをとって醤油と塩で味付けしました。

ぶたにく にんじん きゅうり はい 豚肉や人参、胡瓜が入っていて、きれいですね。

きゅうしょくしつからのおたより **9月13、27日**

きょう 今日のおやつはきゅうしょく あんかけ焼きそば・南瓜の煮物・トマトと卵のスープ・果物です。

かぼちゃ にももの なつ やさい ふゆ た 南瓜の煮物の、かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬までおいしく食べられます。

かぼちゃの黄色いところは、風邪などの菌から体を守り、暑い夏を元気に過ごすための栄養(カロテン、ビタミンC)がたくさん入っています。調理士さんがおいしく煮て作ってくれましたよ。ほんのり甘いので、おいしく食べて下さいね。

とまと たまご すーぶ とまと たいよう ひかり そだ とまと トマトと卵のスープのトマトも、太陽の光をいっぱいあびて育ちました。トマトにもかぼちゃと同じカロテン、ビタミンCという栄養がたくさん含まれていて、病気から体を守ってくれます。トマトはスープにしてもおいしいですよ。



きょう 今日のおやつは牛乳、うめツナおにぎりです。

うめぼ たまねぎ つな あぶら いた みそ あじ ま 梅干しと玉葱、ツナを油で炒めて味噌で味をつけたものをごはんに混ぜておにぎりにしました。

うめぼ す きょう た 梅干しだけだと酸っぱいけれど、今日のおにぎりは食べやすくなっていますよ。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 9月14、28日 にち

きょう きゅうしょく さかな あ ひた しる くだもの
今日の給食はごはん・魚のかき揚げ・お浸し・みそ汁・果物です。

さかな あ さかな にんじん びーまん たまねぎ いも おな おお ちい
魚のかき揚げは魚(かじき)と人参、ピーマン、玉葱、さつまいもを同じ大きさに小さく
き たまご こむぎこ あぶら あ つく か あじ
切って、卵と小麦粉でまとめて、油で揚げて作りました。よく噛むと、いろいろな味が
あじ た
します。味わって食べてくださいね。

きょう きゅうにゅう こしゆがーぱん
今日のおやつは牛乳、きな粉シュガーパンです。

こ なに なかま し こた だいず なかま
きな粉は何の仲間か知っているかな？(答えは大豆の仲間です。)

だいず なかま ほか せつぶん まめ えだまめ とうふ なつとう しょうゆ みそ
大豆の仲間は他にも節分の豆や枝豆・豆腐や納豆・醤油や味噌など、みんながよく
し た もの きょう こ いっしょ さとう まーがりん
知っている食べ物が、たくさんありますね。今日はきな粉と一緒に砂糖とマーガリンを
まぜてぱんにぬってや
混ぜてパンに塗って焼きました。おいしく食べてくださいね。

