

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 6月1日

きょう ぎゅうにゅう うめ  
今日のおやつは牛乳、梅おにぎりです。

うめ がつ しゅん みせ う しき  
梅は6月が「旬」といって、たくさん店で売られる時期です。

うめ へんしん うめぼし じゃむ さけ かし うめ ばいきん  
梅はいろいろなものに変身します。梅干、ジャム、酒、菓子など。梅はバイ菌をやっつけたり、みんなの体を元気にしてくれます。

うめ ばわー げんき す  
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 にち 6月2・16・30日

きょう きゅうしょく にこ ませどあんさらだ  
今日の給食は煮込みうどん、マセドアンサラダです。

ませどあん ふうんすご めぎ いみ  
「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り」という意味のことです。

きょう さらだ さいのめぎ いも きゅうり にんじん はい  
今日のサラダにはさいの目切りにした、じゃが芋、胡瓜、人参が入っています。さいの目切りってどんな形かな？ 見て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 にち 6月4・18日

きょう きゅうしょく はっしゅどぼーく さらだ すーぷ  
今日の給食はハッシュドポーク・サラダ・スープです。

はっしゅど ほそぎ うすぎ ぼーく ぶた いみ  
「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。

ぶたにく たまねぎ すーぷ とまとけちやっぷ とまとびゅーれ ちゅうのうそーす にこ  
豚肉と玉葱を、スープとトマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソースなどで煮込んだりょうりです。トマトで煮込むと豚肉がやわらかくなります。みんなが好きな献立のひとつです。ごはんと一緒によく噛んで食べてください。

きょう ぎゅうにゅう かん  
今日のおやつは牛乳・あじさい羹です。

あじさいという花を見たことがありますか？ はる なつ か つゆ じき しろ  
あお ぐらさき ぴんく いろ はな さ きょう はな  
や青、紫、ピンクなどのきれいな色の花を咲かせます。今日はそんなきれいな花をまねして、ぶどうとりんごのジュースで寒天ゼリーを作りました。あじさいのように見えるかな？

# 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、海の中で育ちます。骨や歯を丈夫にしたり、お腹の掃除をしてくれる働きがあります。

きょう 今日人参と一緒に味付けして、ごはんに入れておにぎりにしました。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6・20日 にち

きょう 今日の給食は枝豆ごはん・魚のマリネ・トマト・みそ汁・果物です。

えだまめ 枝豆は6~8月の暑い時期が一番美味しくなる時期です。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がおいしいです。

えだまめ 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たので、味わって食べてくださいね。

まりね 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て、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。



きょう 今日のおやつは、ぼうしパンです。

ぼうしパンは、丸いパンにクッキー生地をのせて焼いた菓子パンです。パンの頭にのせたクッキー生地が、オーブンで焼くと溶けて流れ、ぼうしのつばのような形に似ているところからぼうしパンという名前がつけました。みんなのぼうしパンは、ぼうしに見えるかな？

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月7・21日 にち



今日の給食はごはん、柳川風煮、お浸し、みそ汁、果物です。

柳川風煮は薄く切ると、形が笹に似ているごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた料理のことをいいます。

今日は豚肉と玉葱、さやいんげんも入っています。よく煮てあるので味がしみておいしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月8・22日 にち

今日の給食は卵サンド、野菜サンド(玉葱)、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 がつ 6月11・25日 にち

今日の給食はごはん、魚のポテト焼き、切干大根の煮物、みそ汁、果物です。

切干大根は、細く切った大根を外で干して乾かしたものです。太陽の光を浴びた

切干大根は栄養がたっぷり！特におなかの中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。白っぽく見えるのが、切干大根です。大根の味がするかな？

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12・26日 にち

今日の給食はごはん・擬製豆腐・磯和え・みそ汁・果物です。

擬製豆腐の「擬製」とは、本物にまねて作る、という意味です。四角い豆腐を一度崩して、鶏挽肉や玉葱、人参、卵を混ぜて、もう一度豆腐のような形にして焼いた料理です。ふっくら焼けていておいしいですよ。

磯和えの「磯」とは海の浅い場所で、石や岩の多いところを言います。海苔は磯で育つので、海苔を使った和え物を「磯和え」と言います。今日は小松菜ともやしをだし汁と醤油で味付けし、海苔で和えました。海苔のいい香りがしますね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月13・27日 にち

今日の給食はごはん・魚の梅煮・ごま和え・みそ汁・果物です。

梅干は5月～7月がおいしくなる時期です。体の疲れをとったり、バイ菌をやっつけたり、お腹の調子を整えたりと、良いことが沢山あります。酸っぱい梅干が苦手な友達もいるかもしれませんが、煮ると梅干の酸っぱさがおいしさにかわるので、一口食べてみてくださいね。

今日のおやつは牛乳・大納言クッキーです。

「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。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。今日は軟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。サクサクしているのでよく噛んで食べてくださいね。

