

きゅうしょくしつからのおたより **8月1・15・29日**

今日の給食はごはん、魚のパン粉焼き、ゆかり和え、すまし汁、果物です。

ゆかり和えに入っているかぶは白くて丸いのが特徴です。水分が少なく、ビタミンやミネラルが含まれていて、体を温め胃と腸の働きをよくなり、お腹の調子を整えてくれます。今日は赤しそを乾燥させて細かくしたゆかりと一緒に和えものにしました。ゆかりの酸っぱさがさっぱりしていておいしく食べられますよ。

きゅうしょくしつからのおたより **8月2・16・30日**

今日の給食は、中華菜飯、南瓜のグラッセ、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、ごはんを「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。

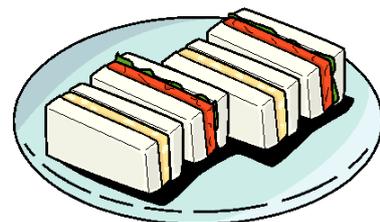
南瓜のグラッセの「グラッセ」とは、フランス料理でバターを入れた煮汁で煮た料理のことです。今日は砂糖も入っているのでほんのり甘くてツヤツヤしています。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **8月3・17・31日**

今日の給食は、ツナサンド、野菜サンド(キャベツ)、夏野菜スープ、果物です。

ツナはマグロやカツオなどの魚の身のことです。保育園でもツナスパゲティーやサラダなどいろいろな料理で登場しています。

野菜サンドはキャベツを小さく切ってから茹でて、マヨネーズとカレー粉で味をつけてパンに挟みました。カレーの味がするかな？

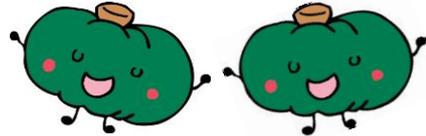


きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月6・20日 にち

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。

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、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とてもよく食べるそうです。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、みんなも元氣な身体をつくりましょう。

みそ汁の具のオクラは、南アフリカ生まれの、夏に美味しい野菜です。切るときれいな星の形になります。ネバネバしていますが、夏の疲れた体を元氣にしたり、胃や腸の調子をよくする働きがあります。



今日のおやつは牛乳・パンプキンパイです。

パンプキンとは南瓜のことです。茹でた南瓜をつぶして砂糖を混ぜて、ぎょうざの皮に包んでオーブンで焼きました。ぎょうざの皮がパイみたいにパリパリ、サクサクしているので、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 8月7・21日 にち

今日の給食はごはん、麻婆豆腐、お浸し、スープ、果物です。

麻婆豆腐は隣の国、中国の料理です。油で生姜とにんにくを炒めて、いい香りがしてきたら、長葱と豚挽肉と人参を入れて炒めて、豆腐を入れて崩れないように煮込みます。最後に醤油と味噌で味つけをして出来上がりです。本当はとても辛い料理ですが、保育園ではみんながおいしく食べられる味つけにしています。

今日のおやつは牛乳・たこ焼き風おにぎりです。

米と一緒に生姜、かつお節、キャベツ、万能葱、酒、醤油、食塩を入れて炊き、ごま油を混ぜて丸めたごはんにはソースを塗って、かつお節、青のりをふりました。たこ焼きに見えるかな？みんなで楽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 **8月8・22日**

今日の給食は、青菜ごはん、魚の梅焼き、ごま和え、みそ汁、果物です。

梅干は、梅の実を塩漬けた後にお日様にあてて干します。梅干の酸っぱい味は夏の暑さで疲れた体や胃を元気にし、食事をおいしく食べられるようにしてくれます。

今日はこの梅干を刻んで調味料と長葱を混ぜて魚に漬けて込んで焼きました。酸っぱい梅干パワーはみんなの体を元気にしてくれますよ。

今日のおやつは、牛乳・ココアクリームパンです。

ココアクリームは水と砂糖、薄力粉、ココア、バターで作ります。チョコレートクリームみたいでおいそうですね。よく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 **8月9・23日**

今日の給食は、ごはん、五目卵焼き、冬瓜の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

冬瓜の鶏そぼろ煮の冬瓜は、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、この名前がつきました。冬瓜は緑色をした丸くて大きな野菜ですが、切ると中は

大根やかぶのように真っ白です。熱くなった体を冷ましてくれる働きがあるので、

毎日元気に遊べるように残さず食べましょう。



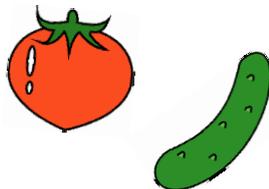
今日のおやつは、カラフルそうめんです。

真っ赤なトマトに、胡瓜の緑、鶏肉の茶色に、そうめんの白。いろんな色が入っていてカラフルですね。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。食べると元気に

なりますよ。そうめんはツルツルっと飲みこまないでよく噛んで、よく味わって

食べて下さいね。

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10・24日 にち

きょう きゅうしょく はいがぼん 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 りこピン つか からだ げんき
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、疲れた体を元気にして
くれます。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
くらいにたくさんの栄養が詰まった体によい野菜です。トマトの赤色をみると、なんだ
か元気が出てきますね。たくさん食べて暑い夏を乗りきりましょう。

きょう ちーず
今日のおやつは、おかかチーズおにぎりです。

しょうゆ あじ ぶし ちーず はい ぶし ちーず
醤油で味をつけたかつお節と、チーズが入ったおにぎりです。かつお節と、チーズとご
はんが混ぜた味はどんな味かな？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 8月13日 にち

きょう きゅうしょく めきしかんらいす まかろにさらだ すーぶ くだもの
今日の給食は、メキシカンライス、マカロニサラダ、わかめスープ、果物です。
めきしかんらいす めきしこ あつ くに すばいす き から びらふ
メキシカンライスは「メキシコ」という暑い国のスパイスが効いているピリ辛なピラフで、
ほいくえん かれーあじ にんじん こーん ぐりんピースの いろあ あか き みどり
保育園ではカレー味にしました。人参・コーン・グリーンピースの色合いが赤、黄、緑で
とてもきれいですね。
きょう めきしかんらいす こうやどうふ はい こうやどうふ とうふ こお つく
今日のメキシカンライスには高野豆腐が入っています。高野豆腐は豆腐を凍らせて作
ったものでたんぱく質という体をじょうぶにし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。

きょう ぎゅうにゅう やさいまふいん
今日のおやつは牛乳・野菜マフィンです。

やさいまふいん はい やさい にんじん こまつな こむぎこ たまご あぶら にんじん こまつな
野菜マフィンに入っている野菜は人参と小松菜です。小麦粉・卵・油・人参・小松菜を
ま あ ひと あるみかっぶ。い や やさい ふわふわ
混ぜ合わせて、一つひとつアルミカップに入れて焼きました。野菜も、フワフワのお
かしまふいん い あか みどり いろあ
菓子(マフィン)に入れると赤と緑の色合いがきれいでおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ **8月27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 れたすすーぷ
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 なか ずっきー に やさい はい
夏野菜カレーの中には、ズッキーニという野菜が入っています。



ずっきー に みどりいろ ほそなが かたち
ズッキーニは、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、南瓜の仲間です。
かぼちゃ なかま えいよう かぼちゃ に かろてん えいよう おお かぜ きん
南瓜の仲間なので栄養も南瓜と似ていて、カロテンという栄養が多く、風邪などの菌
からだ まも つか からだ げんき に や あ
から体を守ったり、疲れた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。

きゅうしょくしつからのおたより がつ **8月14・28日** にち

きょう きゅうしょく つなすばげていー いも にももの すーぷ くだもの
今日の給食は、ツナスパゲティー、さつま芋の煮物、スープ、果物です。



つなすばげていー たまねぎ にんじん ぴーまん つな はい ぴーまん にがて
ツナスパゲティーには、玉葱、人参、ピーマン、ツナが入っています。ピーマンは苦手
こ おお いけれど、なつ やさい かぜ つよ からだ きょう ほそ き
な子が多いけれど、夏の野菜で風邪をひかない強い体 にしてくれます。今日は細く切
ほか やさい しょうゆ あじ つ すばげていー ま うえ きざ
って他の野菜と醤油で味を付けて、スパゲティーと混ぜて上に刻みのりをのせていま
す。

いも にももの いも むらさきいろ なが やさい き なか きいろ
さつま芋の煮物のさつま芋は、紫色の長い野菜で、切ると中は黄色です。

あま おい きゅうしょく にももの しる りょうり
甘くてとても美味しいですよ。給食では、煮物やみそ汁、おやつと色々な料理に
へんしん のこ た
変身してでてきます。残さず食べてくださいね。