

きゅうしょくしつからのおたより 6月1・15・29日

きょう 今日のおやつは牛乳、あじさい羹、菓子です。

あじさいという花を見たことがありますか？春から夏に変わる梅雨という時期に、白や青、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のように、ぶどうとリンゴのジュースで寒天ゼリーを作りました。いつものゼリーとはちがい、あじさいの花びらのように小さく切っています。あじさいに見えるかな？お楽しみに。



きゅうしょくしつからのおたより 6月2・16・30日

きょう 今日の給食はわかめごはん、魚のマリネ、トマト、みそ汁、果物です。

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。



きゅうしょくしつからのおたより 6月3・17日

きょう 今日の給食はごはん、タンドリーチキン、サラダ、みそ汁、果物です。

タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉を串にさして、タンドールという壺形の窯で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。

給食では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生姜の汁を合わせたタレに鶏肉を漬け込んで、オーブンで焼きました。カレーの味と香りが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 6月4・18日** にち

きょう きゅうしょく さかな うめ に しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の梅煮、きんぴら、みそ汁、果物です。

さかな うめ に ちょうみりょう うめぼ しょうが い さかな に りょうり
魚の梅煮は調味料に梅干しと生姜を入れて魚(かじき)を煮た料理です。

す うめぼ さかな くさ うめぼ す あじ あつ
酸っぱい梅干しは、魚の臭みをとってくれます。梅干しの酸っぱい味は、暑さで
よわ からだ げんき た からだ
弱っている身体を元気にしてくれます。ごはんといっしょにおいしく食べて、身体
やす
を休めましょう。



きんぴらは、れんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜を細く切って炒
め、酒、砂糖、醤油で煮た料理です。根っこの野菜には食物繊維がたくさん含
まれていて、お腹の調子を整えてくれます。よく噛んで食べることで虫歯にな
りにくい強い歯を作ります。

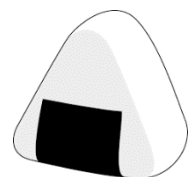


きゅうしょくしつからのおたより **がつ 6月7・21日** にち

きょう うめ
今日のおやつは、梅おにぎりです。

うめ がつ しゅん き みの うめ うめぼ つく はじ じき
梅は6月が「旬」といって、木に実った梅をとって、梅干しを作り始める時期で
す。梅は梅干し、ジャム、お酒、菓子などいろいろなものに変身します。また、
うめ うめぼ じゃむ さけ かし へんしん
梅はバイ菌をやっつけたり、みんなの身体を元気にしてくれます。今日は、
うめ うめぼ いっしょ た
ごはんと梅干しを一緒に炊きこんでおにぎりにしました。

うめ ばわー げんき す
すっぱい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 **6月8・22日**

今日の給食は肉味噌スパゲティー、南瓜の煮付け、スープ、果物です。

肉味噌は、豚挽肉と野菜を炒めて砂糖・みりん・醤油・味噌で味付けをしています。しっかりと味がついていて、スパゲティーと一緒に食べるととてもおいしいですよ。よくか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 **6月9・23日**

今日の給食はごはん、魚のポテト焼き、サラダ、みそ汁、果物です。

魚のポテト焼きのポテトは英語でじゃがいものことです。じゃがいもを茹でてつぶして乾かした『乾燥マッシュポテト』と、パセリを混ぜて、マヨネーズを塗った生鮭に付けて焼きました。そして仕上げにケチャップをかけました。

じゃがいもと魚と一緒に食べるとどんな味になりますか？

きゅうしょくしつからのおたより **6月10・24日**

今日のおやつはきつねうどんです。

きつねうどんの「きつね」は、甘辛く煮た油揚げのことです。きつねが大好きな食べ物が油揚げだったことから、油揚げがのっているうどんに「きつねうどん」という名前がつけました。

今日は人参、小松菜も入れて、おいしく作ったので、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11・25日 にち

今日の給食はごはん、鶏肉のトマト煮、ブロッコリー、みそ汁、果物です。

鶏肉のトマト煮の「トマト」は、これから秋くらいまでがおいしい「旬」になります。そのまま食べたり、いろいろな料理に使われていて、ビタミンなどの栄養もたくさん入っています。トマトとお肉を一緒に煮ると、お肉がやわらかくなるので今日は鶏肉と一緒に煮ました。鶏肉は柔らかくなっているかな？しっかり噛んで食べましょうね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 6月14・28日 にち

今日の給食はツナサンド、野菜サンド(小松菜)、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豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツを煮ました。野菜と豚肉からもおいしいだしがたくさん出ています。マカロニも入っているので、一緒に味わって食べてくださいね。

