

きゅうしょくしつからのおたより **8月2・16・30日**

今日の給食は胚芽パン、トマトシチュー、サラダ、果物です。

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、

疲れた身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。

食べて身体を休めて暑い夏を乗りきりましょう。



きゅうしょくしつからのおたより **8月3・17・31日**

今日のおやつは牛乳、バナナクッキーです。

バナナには食物繊維という、みんなのおなかの中をきれいに掃除してくれる栄養が入っています。

今日は小麦粉、マーガリン、砂糖を混ぜたクッキー生地の中にバナナをつぶして練りこみました。バナナの甘い香りがするかな？

やわらかいけれど、よく噛んで食べましょう。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月4・18日 にち

きょう きゅうしょく さかな まよねーず や こんぶイリチ しる
今日の給食はごはん、魚のマヨネーズ焼き、昆布イリチ、みそ汁、
くだもの
果物です。

こんぶ いりち おきなわけん こと いわ
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は
たいせつ りょうり いりち いた いみ きざ
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
だこんぶ ぶたにく あ にんじん いっしょ いた に
だ昆布、豚肉とこんにやく、さつま揚げ、人参などを一緒に炒めてから煮
ました。

あつ ま からだ えいよう はい こんぶ た
暑さに負けない身体にしてくれる栄養がたくさん入った昆布を食べて、
げんき なつ す
元気に夏を過ごしましょう。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 8月5・19日 にち

きょう きゅうしょく ちゅうかなめし すじょうゆあ しる くだもの
今日の給食は中華菜飯、酢醤油和え、みそ汁、果物です。

ちゅうかなめし しょうが ぶたひきにく にんじん こまつな あぶら いた あじ
中華菜飯は、生姜、豚挽肉、人参、小松菜を油で炒めて、味をつけ
はん ま こまつな は やさい な ば
て、ご飯に混ぜました。小松菜のような葉っぱの野菜を「菜っ葉」といい、
めし な ば やさい はん ま なめし
ごはんを「飯」というので、菜っ葉の野菜をご飯に混ぜたものを「菜飯」と
いいます。

きゅうしょくしつからのおたより 8月6・20日

きょう きゅうしょく さかな やさい かぼちゃ にももの しる
今日の給食は、ごはん、魚の野菜あんかけ、南瓜の煮物、みそ汁、
くだもの
果物です。

や たまねぎ にんじん びーまん いた あじつ
焼いたかじきに、玉葱と人参とピーマンを炒めて、味付けしたものに、
じゃがいもからできた「片栗粉」という粉をお水で溶いて、トロトロにした
かたくりこ こな みず と とろとろ
野菜あんをかけました。ピーマンは炒めると苦い味はやわらぎます。
やさい びーまん いた にが あじ

め あ
あたたかいうちに召し上がれ。

かぼちゃ きせつ がつ がつ きいろ べーた
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
かろてん いろ ひふ ねんまく つよ びょうき
カロテンの色で、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
はたら きょう かぼちゃ じる さとう しお しょうゆ あじつ
働きがあります。今日は南瓜にだし汁、砂糖、塩、醤油で味付けして
に
煮ました。おいしいですよ！



きょう きゅうにゅう せさみとーすと せさみとーすと しょくぱん
今日のおやつは、牛乳、セサミトーストです。セサミトーストは、食パンに
まーがりん さとう しろ くる こま つぶ ま あ
マーガリンと砂糖と、白ごまと黒ごまを細かく潰したものを混ぜ合わせて、
ぱん ぬ おーぶん や
パンに塗り、オーブンで焼いたものです。

かお
ごまの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 8月23日

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさいさんど なつやさいすーぶ くだもの
今日の給食はチーズサンド、野菜サンド、夏野菜スープ、果物です。

なつやさいすーぶ なか ずっきーに やさい はい
夏野菜スープの中には、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
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、
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
南瓜の仲間です。栄養も南瓜と似ていて、カロテンという栄養が多くて、
かぜ きん からだ まも つか からだ げんき
風邪などの菌から身体を守ったり、疲れた身体を元気にしてくれます。
に や あ た かた なつやさい
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。

きょう やさい あま すーぶ
今日はたくさんの野菜の甘みでおいしいスープになっています。

ずっきーに
ズッキーニは、みつかりましたか。



きゅうしょくしつからのおたより 8月10・24日

きょう きゅうしょく すばげていーみーとそーす さらだ すーぶ くだもの
今日の給食は、スパゲティーミートソース、サラダ、スープ、果物です。

みーとそーす しょうが いた かお で ぶた にく
ミートソースは、にんにく、生姜を炒めて香りが出たら、豚ひき肉、

たまねぎ にんじん いた けちやっぶ い ことことにこ
玉葱、人参を炒めます。そして、ケチャップなどを入れてコトコト煮込みま

した。お肉と野菜のおいしい味がつまっています。できたての良い香りが

するでしょう？ 温かいうちに食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより ^{がつ} ^{にち} 8月11・25日

きょう きゅうしょく さかな おにおんそーす ひた
今日の給食はごはん、魚のオニオンソース、お浸し、みそ
しる くだもの
汁、果物です。

さかな おにおんそーす なまさけ こむぎこ おーぶん や
魚のオニオンソースは、生鮭に小麦粉をつけてオーブンで焼
たまねぎ いた つく そーす うえ たまねぎ
き、玉葱をよく炒めて作ったソースを上からかけました。玉葱は、
じかん いた あまみ やさい きょう
時間をかけて炒めることで甘味がでてくる野菜です。今日の
おにおんそーす す しょうゆ すこ さとう い つく
オニオンソースは、酢、醤油、そして少しだけ砂糖を入れて作り
たまねぎ あまみ あじ た
ました。玉葱の甘味も味わいながら食べてくださいね。

しる はい どうがん ふゆ じ なつ
みそ汁に入っている冬瓜は、冬の字がついていますが、夏の
あつ じき やさい ひも ふゆ た
暑い時期にとれる野菜です。日持ちがして、冬までおいしく食べ
られるという意味で、冬瓜という名前が付けました。



きゅうしょくしつからのおたより 8月12日

きょう きゅうしょく めきしかんらいす さらだ すーぷ
今日の給食はメキシカンライス、かぼちやのサラダ、スープ、
くだもの
果物です。

めきしかんらいす めきしこ あつくに すぱいす つか
メキシカンライスは「メキシコ」という暑い国のスパイスを使った
から ぴらふ きゅうしょく かれーこ つか かれーあじ
辛いピラフです。給食ではカレー粉を使ってカレー味にしまし
た。今日のメキシカンライスには高野豆腐が入っています。
こうやどうふ しつ からだ えいよう
高野豆腐はたんぱく質という身体をつくってくれる栄養がたっぷり
はい
入っています。

こうやどうふ あじ た
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
今日のおやつはこぎつねそうめんです。

ま か とまと きゅうり みどり あぶらあ ちやいろ
真っ赤なトマトに、胡瓜の緑、油揚げの茶色に、そうめんの
しろ いろ はい
白。いろいろな色が入っていてきれいですね。野菜は太陽の光
あ えいよう
をいっぱい浴びているので栄養たっぷりです。みんなのからだを
げんき す あぶらあ い
元気にしてくれます。きつねが好きな油揚げを入れたので「こぎ
なまえ
つねそうめん」と名前をつけました。

そうめんはツルツルっと飲みこんでいませんか？ よく噛んで
た くだ
食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより 8月26日

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
今日の給食は夏野菜カレー、キャベツの甘酢和え、
れたす すーぶ くだもの
レタススープ、果物です。

なつやさい かれー なか ずっきー に あかびーまん
夏野菜カレーの中には、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、
びーまん とまと なつやさい はい
ピーマン、かぼちゃ、トマトとたくさんの夏野菜が入っています。

むらさき あか みどり き いろ
紫、赤、緑、黄といろいろな色がありますね。

いろ やさい しろ やさい からだ げんき
色のある野菜も白い野菜もみんなの身体を元気にしてくれます。

あじ た
よく味わって食べてくださいね。

やく ばーせんと みず かぜ まも はだ
レタスは約95% が水でできています。風邪から守ってくれたり、お肌
からだ たいせつ びたみん みねらる えいよう
をきれいにしてくれたり、体に大切なビタミン、ミネラルなどの栄養がたく
はい きょう にんじん いっしょ すーぶ はい れたす
さん入っています。今日は人参と一緒にスープに入っています。レタスの
しやきしやき おと き た
シャキシャキという音を聞きながらおいしく食べてくださいね。

きょう
今日のおやつはこぎつねそうめんです。

ま か とまと きゅうり みどり あぶらあ ちやいろ
真っ赤なトマトに、胡瓜の緑、油揚げの茶色に、そうめんの
しろ いろ はい やさい たいよう ひかり
白。いろいろな色が入っていてきれいですね。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。みんなのからだを
げんき あ えいよう
元気にしてくれます。きつねが好きな油揚げを入れたので「こぎ
つねそうめん」と名前をつけました。

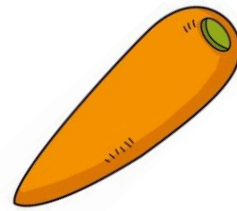
つるつる の か
そうめんはツルツルっと飲みこんでいませんか？ よく噛んで
た くだ
食べて下さいね。



きゅうしょくしつからのおたより 8月13日

きょう 今日のおやつは、ぎゅうにゅう 牛乳、にんじんケーキです。

ちょうりし 調理士さんが、こむぎこ 小麦粉、さとう 砂糖、あぶら 油とちい 小さく切ったにんじん 人参をま あわ 混ぜ合わせて、きれいなおれんじいろ オレンジ色のにんじんケーキを作ってくれました。にんじん 人参には、かろてん カロテンというえいよう 栄養がた く たくさん含まれていて、びょうき 病気からからだ 体を守ってくれますよ。おいしく た 食べて、げんき 元気にあそ 遊ぼうね。



きゅうしょくしつからのおたより 8月27日

きょう 今日のご給食は、きゅうしょく 給食はわかめごはん、にく 肉じゃが、みる 味噌汁、くだもの 果物です。

にく 肉じゃがのじゃがは「じゃがいも」のことです。ぶたにく 豚肉をいた 炒めてたまねぎ 玉葱、にんじん 人参、じゃがいもをちょうみりょう 調味料とだし汁でじる 煮て、かたくりこ 片栗粉でとろみをつけてた 食べやすくしました。おいしく た 食べてくださいね。

きょう 今日のおやつは、ぎゅうにゅう 牛乳、ココアクリームぱん ココアクリームパンです。

ココアクリームは、みず 水とさとう 砂糖、こむぎこ 小麦粉、ココアをまぜてつく 作ります。ちよこれーとくりーむ チョコレートクリームみたいでおいしそうですね。よくあじ 味わってた 食べてくださいね。