

8月給食だよ!

寒河江市立南部小学校

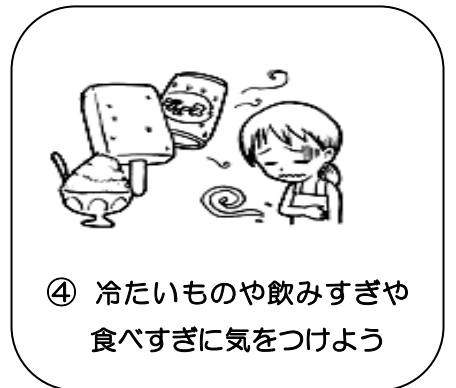
どんな夏休みでしたか? 通常の学校のある時には経験できないことを体験し、たくさんのことを学べたのではないかと思います。その経験が、心も体もまたひとつ、たくましくさせてくれたと思います。

夏休みが終わって、こんな人はいませんか?



これらのことは、夏の疲れと気持ちのゆるみからなることが多いので、1日も早く元気な体になるため、食生活に注意しましょう。

夏を元気にすごす食生活



食欲をそそるポイント

酸味を使ってさっぱり料理

- 酢の利用
 - 酢しょうゆ
 - ごま酢あえなど
- レモン汁の利用
 - おひたしなど

つめたくして

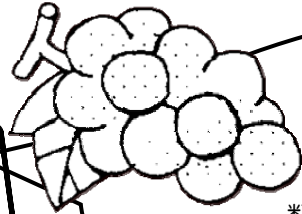
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるとよい。

香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて味にポイントをつける。(しょうが、みょうが、しそなど)

曜日	日	予	定	献	立	名	使用食品のおもなはたらき									
							きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま							
よ	21 (木)	2学期 始業式					給食当番は清潔な給食着・帽子・マスクを身につけましょう。 6月から自分のはしで給食を食べています。はしをわすれないようにしましょう!									
	22 (金)	ビビンバ	牛乳	ピリからキムチスープ	さとう	ごま	ゼリー	牛乳	ぎゅうにく	とうふ	しいたけ	ほうれんそう	もやし	にんじん	ぜんまい	キャベツ

きいろのなかま：熱やエネルギーになるもの あかのなかま：血・肉・骨をつくるもとになるもの
みどりのなかま：体の調子をととのえるもとになるもの



ぶどう (今月はデラウェアです)

西村山地区は「果物王国」と言われるほど栽培されている果物の種類が多いのです。中でも「ぶどう」については、品種もさまざまです。今回は「デラウェア」ですが、これからよく食べられる品種を取り入れていきます。ぶどうは、果物の中でも甘さが強いのが特徴です。

7月から「米飯学校給食促進事業」に取り組んでいます。この事業は、日本型食生活の普及・定着を促進するため、市の補助金を活用して「米飯給食の日を増やすとともに、地場産農産物を使ったおかずを提供」するものです。
第2回目は
8月28日(木) 「地元産なすいり」です。

地元産なすいり

【材料4人分】

なす 80g	たまねぎ 100g
豚肉 72g	ピーマン 20g
人参 32g	みそ 20g 砂糖 2g
ごま油 10g	油 2g
白いりごま 4g	しょうゆ 10g

【作り方】

- ①なすを切って水にさらす。
- ②豚肉、なす、たまねぎ、人参を炒める。
- ③味付けした後、ピーマンを入れる。

ある日のひやメ



もっと食べたかったメロン

7月にメロンがでた日のこと。
給食当番のK君は配膳室のおぼんにきれいに並んでいるメロンを見て、「やったあ！」とうれしそうです。でも、すぐに「1つでなく全部食べたいなあ」と残念そうです。メロンは16分の1でデザート量の量なのですが・・・

1年生の教室では、早くメロンを食べたいのか、ごはんをきれいに食べています。メロンの皮の上のところに切れ目が入ってあります。H君は皮が薄くなるまで歯でかじっています。「おいしかった。もっと食べた〜い」と友達のメロンをじっと見ている。
ごはんの残りもなく、うれしい日でした。

ねらい	日曜	よ 予 てい 定 こん 献 だて 立 めい 名	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
郷土料理・特産物を味わおう	25 (月)	ごはん 牛乳 <u>しおますやき</u> からしあえ おやこじる <u>ぶどう (デラウェア)</u>	ごはん ぶ	牛乳 しおます いとかまぼこ とりにく たまご	つるむらさき もやし たまねぎ にんじん しいたけ ぶどう
	26 (火)	<u>けんさんこめこめん</u> 牛乳 かきあげ わふうサラダ (<u>つるむらさき</u>) ゼリー	こめこめん ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま ゼリー	牛乳 イカ さくらえび いとかまぼこ	しいたけ ねぎ ごぼう しゅんぎく つるむらさき たまねぎ にんじん キャベツ トマト
	27 (水)	<u>なつやさいかレー</u> ひめらっきょう 牛乳 きゅうりとトマトのころころイタリアン クレープ	ごはん あぶら クレープ オリーブオイル	牛乳 ぶたにく チーズ	らっきょう にんじん かぼちゃ いんげん なす きゅうり コーン ブロッコリー キャベツ
	28 (木)	<u>ごはん しそまき</u> 牛乳 えびシュウマイ <u>じもとさんなすいり</u> いんげんととうふのスープ	ごはん こむぎこ さとう あぶら	牛乳 えびシュウマイ ぶたにく みそ とうふ	しそ なす たまねぎ ピーマン にんじん いんげん
	29 (金)	<u>えだまめごはん</u> 牛乳 なまあげのそぼろに <u>さんしょくびたし</u> ちゅうかみそしる	ごはん さとう でんぷん	牛乳 なまあげ とりにく みそ	えだまめ しいたけ にんじん グリーンピース しょうが もやし メンマ キャベツ

きいろのなかま：熱やエネルギーになるもの あかのなかま：血・肉・骨をつくるもとになるもの
みどりのなかま：体の調子をととのえるもとになるもの