

# 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)

ねい ご	日 曜	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
よく かんで 食べよう	19 (水)	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。はしをわすれないようにしましょう!		
	20 (木)	県産ぎゅうにくのビーフカレー ふくじんづけ 牛乳 ブロッコリーサラダ アーモンドこざかな	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ アーモンド	牛乳 ぎゅうにく チーズ こざかな
	21 (金)	ごはん 牛乳 <u>いかのトマトに</u> ゆでやさい あつあげじる	ごはん じゃがいも	牛乳 いか あつあげ みそ

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。

市内の各小学校では「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。

20日(木)「県産牛肉のビーフカレー」

28日(木)「県産なすいり」です。

## 県産なすいり

【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
ごま油 10g	砂糖 2g
油 2g	
白いりごま 4g	しょうゆ 10g

ある日のひとコマ



なまえが ぶたつ!?

7月のはじめの「ごぼうの中華サラダ」の日のことです。給食時間、「ごぼう」の名前の呼び方で盛り上がっています。

「ぼくのばばちゃん、『ごぼう』は『ごんぼ』、『ぶどう』は『ぶんど』っていうんだじえ」

「んだあ、ぼくのばあちゃんは『にんじん』ば『ねんずん』ていうよ」

子どもたちの会話を聞きながら、「共通語としての名前」と「会話で耳から覚えた名前」をしっかりと結びつけていることを、微笑ましく感じたところです。

ぶたつの名前を覚える必要はないのですが、子どもの身近に野菜があるので、野菜を苦手な子どもが、野菜に興味を持つきっかけになれば・・・と感じた一日でした。

【おわび】『ある日のひとコマ』の号数がまちがっていました。今月号で直しています。

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	24 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき <u>つるむらさきのからしあえ</u> わかめじる <u>トマト</u>	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく ささかま わかめ とうふ みそ	しょうが つるむらさき キャベツ にんじん ねぎ
	25 (火)	<u>県産こめこめんのとりつけめん</u> 牛乳 やさいのレモンあえ デザート	こめこめん あぶら デザート	牛乳 とりにく なんと	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン
	26 (水)	<u>えだまめごはん</u> 牛乳 とうふのつつみやき わふうサラダ かきたまじる	ごはん あぶら ごま	牛乳 とうふ とりにく かまぼこ たまご	えだまめ フロccoliー きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ モロヘイヤ
	27 (木)	ごはん 牛乳 しおマスやき <u>県産なすいり</u> あおなじる ゼリー	ごはん ごま さとう じゃがいも ゼリー	牛乳 しおマス ぶたにく みそ	なす にんじん たまねぎ あおな ピーマン あおじそ しめじ
	28 (金)	ごはん 牛乳 かわはぎフライ さんしょくびたし ちゅうかみそしる <u>ぶどう (デラウェア)</u>	ごはん あぶら パンこ ごまあぶら	牛乳 かわはぎ ぶたにく はなかつお みそ	あおな にんじん もやし メンマ キャベツ ねぎ ぶどう
※	31 (月)	ごはん 牛乳 ささかまのおこのみあげ <u>ひじきのいために</u> えのきじる だだちゃまめムース	ごはん あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ささかま あおのり ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ	べにしょうが にんじん こんにゃく きぬさや えのき ねぎ だだちゃまめ

※ 鉄分の働きを知ろう