

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

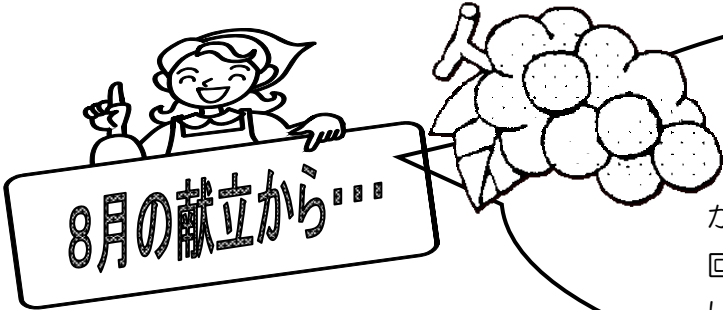
香りの野菜を加えて味にポイントをつける。(しょうが、みょうが、しそなど)

| 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。

「ぼくのばあちゃん、『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 しょうがやき <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 しょうが 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