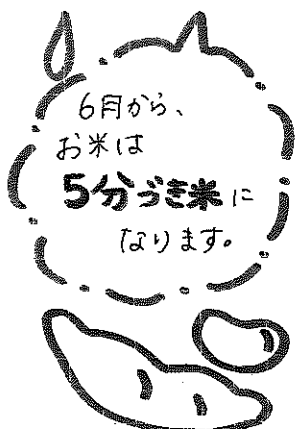




給食だより



だんだんと温度や気温の高い日が増えてきて、梅雨入りも目前ですね。水あそびにプール、合宿やお泊まりなど楽しいこともたくさんですが、この時期は暑さで食欲が落ち始める頃です。さっぱりと食べやすいよう、6月の献立は梅干しやお酢を使ったメニューを取り入れています。青じそやみょうがなど香りのよい夏野菜も、楽しみながら食べていきますよ。



6月から、お米は5分ぎみにします。

そして4、5月は、うまいえんどうや絹さや、そら豆など、何の豆をたくさん味わいました。

おやつでは、そら豆をオーブンで丸ごと焼いて、ひとりっつ食べましたよ。あまり馬 染みのない見ため、味わいには少し戸惑う姿もありましたが、さやをむき、そら豆のふわふわした部分を実際に舐め、「そらまめくんのベッド」の絵本を思い出していました。「そらまめくんのベッド」や「さんじんきょうだい」や、お友だちと豆を見せ合い話していましたよ。



鳥取県 郷土料理

中国地方の北東部に位置した細長い形の県です。中国山地の山々が連なっていて、比較的暖かい地域です。農業も盛んだそうです。

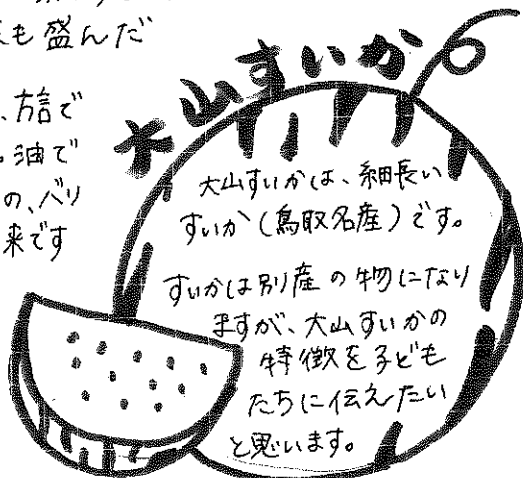
給食 どんぶりけ

炊めた豆腐や具を混ぜて炊きこむごはんです。

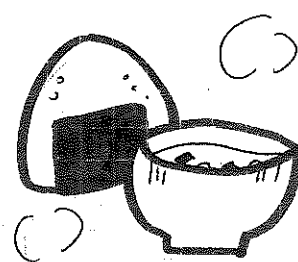
「どんぶりけ」とは、方言で雷のことを言います。油で豆腐を炒める時の、バリバリという音が由来です。

おやつ おいり

「米を炊る」から「おいり」というそうです。関西で言うポン菓子、おこしのような郷土おやつです。

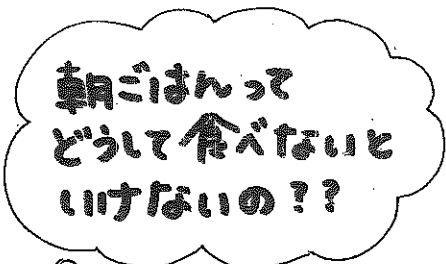


大山すいかは、細長いすいか(鳥取名産)です。すいかは別産の物にはなりませんが、大山すいかの特徴を子どもたちに伝えたいと思います。

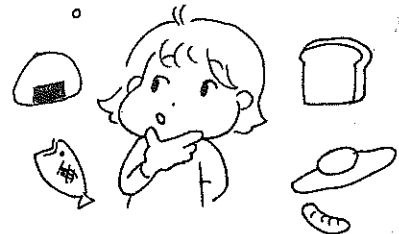


朝ごはんをしっかりと食べよう!

6月からは、プールが始まりますね。1日の体の目覚め、元気の源は、朝ごはんが決め手と言っても過言ではありません。夏は汗もかくので、朝に、塩気のあるものを食べられるとなお良いですね。なぜ朝ごはんが大切なのか、どんな朝ごはんが簡単なのか、おたよりで紹介します。



- 朝ごはんを食べることで、寝起きの頭に、ブドウ糖(ごはんやパン、主食に多く含まれます)が補給され、脳や体がしっかり目覚めます!
- 朝ごはんを食べ、生活リズムを作りましょう! お腹が減ったらごはんを食べる、食べた後にしっかり体を動かす...など、リズムを作っていくことで、体も心もほど安定していきます。



忙しい朝ですが、そのまま食べられるチーズや果物も朝食の便利な味方です!

あと少し塩気を... ちょっぴり工夫 カタン朝ごはん!

汗で塩分を失う季節には...

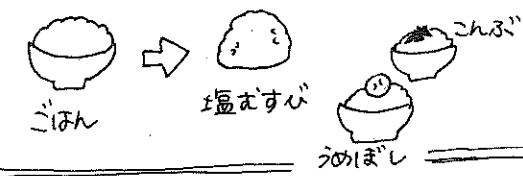
★みそだまもオススメ! 冷蔵で 日 冷凍で 日 もちますよ

★トーストを焼くなら



ジャムだけでなく、チーズのせ! ツナマヨなどもオススメです。

★ごはんを食べるなら



かとお節 みそ、お好みの具だけ! ぬめてラップに包み、食べる直前にお湯を注ぎます。

- ・みそ 25~30g(小2)
- ・具 乾燥わかめ、ふい、青ねぎとろろ昆布、ごまなど(水気の少ない具が望ましいです)

少しの工夫で、子どもたち、私たち大人も暑い季節を元気に過ごし、乗り越えましょう!