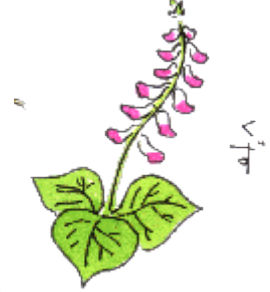


きゅうしょくしつからのおたより **7月2、30日**

きょう ぎゅうにゅう くずもち
今日のおやつは牛乳、葛餅、とうもろこしです。

くずもち あき ななくさ くず ね くずこ つく
葛餅はむかし、秋の七草のひとつ『葛』の根っこから『葛粉』が作られ、これをこねて
もち はじ い きょう ちようりし かたくりこ また
餅にしたのが始まりと言われています。今日は、調理士さんが片栗粉(又はわらびもち
こ みず くわ いっしょうけんめい つく
粉)に水を加えて、一生懸命にこねて作りました。
きな粉と一緒においしく食べてくださいね。



なつ やさい なか
とうもろこしは夏の野菜です。おなかの中をきれいにしてくれたり、
なつ あつ つか からだ げんき
夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれます。

きいろ ぶちぶち み あま
黄色いプチプチした実が甘くておいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより **7月3、17、31日**

きょう きゅうしょく かぼちゃ にもの くだもの
今日の給食はサマーうどん、南瓜の煮物、果物です。

さまー えいご なつ いみ さむ あたた
『サマー』は英語で『夏』の意味です。寒いときは、温かいうどんがおいしいけれど、暑い
なつ つめ きょう なつ きゅうり まっか とまと
夏は冷たいうどんがおいしいですよ。今日は夏に美味しい胡瓜と真っ赤なトマトをの
せて、食べやすく工夫しました。鶏肉や油揚げ、もやしも入っていますよ。

かぼちゃ にもの かぼちゃ みどりいろ おお まる やさい き なか おれんじいろ
南瓜の煮物の南瓜は、緑色の大きな丸い野菜で、切ると中はオレンジ色です。
にもん しる あま
煮物やみそ汁にしても甘くてとてもおいしいです。たくさん食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより **7月4、18日**

きょう きゅうしょく さかな みそちーず や あ じる くだもの
今日の給食はごはん、魚の味噌チーズ焼き、おなか和え、すまし汁、果物です。

あ かつおぶし い きょう にんじん
おなか和えのおなかは鰹節のことを言います。今日はキャベツともやしと人参を
しょうゆ あじつ かつおぶし あ かつおぶし かお あじ た
醤油で味付けし、鰹節で和えました。鰹節のよい香りがするので、味わって食べてくだ
さいね。

きょう 今日のおやつはきな粉シュガーパンです。

きな粉は何の食べ物からできているか知っていますか？(答えは大豆)

きな粉は、大豆に熱を加えて、細かくした黄色の粉です。食べると、みんなの体の中に流れる血や骨や筋肉を作るもとになってくれます。

今日はきな粉と一緒に砂糖とマーガリンを混ぜて、パンに塗って焼きました。

きな粉の良い香りがしますね。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 7月5、19日

きょう 今日のご飯はごはん、麻婆なす、粉吹芋、みそ汁、果物です。

麻婆なすに使われているなすは、夏がいちばんおいしい野菜です。

なすを油で調理すると、皮の色やおいしさを閉じ込めることができます。

今日は調理士さんが、生姜、にんにく、長葱を油で炒め、豚挽肉、なす、人参を加えて炒め、そこに味噌、醤油で味付けをし、最後にごま油を加えて作りました。

ごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより 7月6日

きょう 今日のご飯は七夕ちらし、鶏肉の照り焼き、サラダ、天の川スープ、果物です。

おやつはきらきrazゼリー、菓子です。

7月7日は七夕ですね。七夕は1年に1度、空の天の川で織姫と彦星が会える日です。みんなは、笹に折り紙で飾り付けをしたり、5つの色の短冊に願い事を書いたりしましたか？明日は、七夕なので給食にも星を飾りました。どこに入っているかな？

スープの中にはオクラの小さな星が入っていますよ！

七夕ちらしは暑い時でもおいしく食べられるように、ごはんには酢を入れてすし飯にして、ツナと胡瓜、人参を混ぜました。明日の夜空にたくさんの星が見られるとよいですね。

きらきrazゼリーはオレンジジュースとりんごジュースでゼリーを作ってお星さまのようにキラキラするように小さく切っています。味わって食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 7月20日

今日の給食はチーズサンド、野菜サンド(胡瓜)、ミネストラスープ、果物です。

ミネストラスープは『ミネストローネスープ』を簡単な言葉にしたものです。

『ミネストローネスープ』はイタリアという国の料理で、『具がたくさん入ったスープ』のことです。今日は鶏の骨からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツを煮ました。野菜と鶏肉からおいしーだしがたくさん出ています。

マカロニも入っているので、一緒に味わって食べてくださいね。

今日のおやつはかじきのそぼろおにぎりです。

かじきのそぼろおにぎりは、魚のかじきまぐろを甘辛く煮てから、細かくほぐしたものをごはんまに混ぜておにぎりにしました。お魚さかなのそぼろの味はどうですか？おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 7月9、23日

今日の給食はごはん、魚のカレー照り焼き、サラダ、みそ汁、果物です。

魚のカレー照り焼きは、魚さかなに小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせた粉をつけて、オーブンで焼いてからタレたれをぬって焼きました。

カレーのにおいがするかな？暑くて体がだるい時などにカレー粉が入ったものを食べると元気になりますよ。

おやつは牛乳とジャージャー麺です。

ジャージャー麺は、日本のとなりの国、中国の家庭料理で、挽肉と細かく切った野菜を味噌みそで炒めて作った肉味噌にくみそを、麺の上うへにのせた料理です。『ジャージャー』は

『肉味噌』のことです。本当は辛い味噌みそを使いますが、今日はみんなが食べやすいように少し甘い味付けあじつにしました。肉味噌と胡瓜、麺をよく混ぜ合わせて食べてね。

きゅうしょくしつからのおたより 7月10、24日

今日の給食はごはん、紅焼豆腐、チンゲン菜とわかめの和え物、スープ、果物です。

紅焼豆腐は、日本の隣の国、中国の料理で、豆腐と豚挽肉を味噌みそやケチャップなどの調味料ちようみりようで煮込んだ料理です。ケチャップの味がするかな？

ぎゆうにゆう すこーん
おやつは牛乳、かぼちやのスコーンです。

すこーん いぎりす かし そと かりかり なか
『スコーン』はイギリスのお菓子です。外はカリカリで中はしっとりしています。

いぎりす あま すこーん ばたー じゃむ くりーむ た きょう
イギリスでは、甘くないスコーンにバターやジャム、クリームをつけて食べます。今日は
ちょうりし い あま すこーん つく あじ
調理士さんがかぼちやを入れて、甘いスコーンを作ってくれました。かぼちやの味はする
かな？ ぎゆうにゆう いっしょ た
かな？ 牛乳と一緒に食べるとおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 7月11、25日

きょう きゅうしょく さかな あ ひた しる くだもの
今日の給食はごはん、魚のかき揚げ、お浸し、みそ汁、果物です。

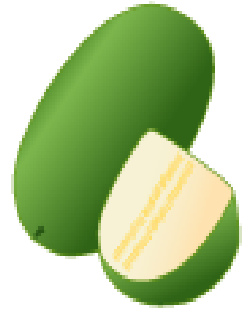
しる ぐ とうがん ばんのうねぎ とうがん かお おお らぐびーぼーる
みそ汁の具は冬瓜と万能葱です。冬瓜はみんなの顔より大きくて、ラグビーボールのよ

うな形をした野菜です。見た目はちょっとすいかに似ているけれど、

き なか ましろ にもの しるもの い た
切ってみると中は真っ白です。煮物にしたり、汁物に入れて食べます。

なつ やさい ふゆ ながも
夏にできる野菜ですが、冬まで長持ちします。

のこ た げんき
残さず食べて元気にすごしましょう。



きょう ぎゆうにゆう ぼんでけーじょ
今日のおやつは牛乳、ボンデケーキです。

ぼんでけーじょ ぶらじる ひと た ばん ぶらじる ことば
ボンデケーキはブラジルの人が食べているパンのひとつです。ブラジルの言葉で

『ボン』がパンで、『ケーキ』がチーズのことを言います。つまり『チーズのパン』という

いみ そと かりかり なか ばん
意味で、外はカリカリ、中はもちもちとしたパンです。

ほいくえん しらたまこ ごめ こな つく か た
保育園では白玉粉という、もち米の粉で作りました。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 7月12、26日

きょう きゅうしょく とりにく おにおんそーす とまとさらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、鶏肉のオニオンソース、トマトサラダ、みそ汁、果物です。

とりにく おにおんそーす とりにく こむぎこ おーぶん や たまねぎ いた
鶏肉のオニオンソースは、鶏肉に小麦粉をつけてオーブンで焼き、玉葱をよく炒めて

つく そーす うえ そーす なか す はい すこ す
作ったソースを上からかけました。ソースの中にお酢が入っているので、少し酸っぱい

あじ あじ た
味がするかな？ 味わって食べてね。



きょう きゅうり
今日のおやつは胡瓜のおにぎりです。

みんながおいしくきゅうり た かんが こんだて きゅうり き ゆ
みんながおいしく胡瓜を食べられるように、考えた献立です。胡瓜を切って、さつと茹で

けず ぶし しろ しょうゆ あぶら あ ま
て削り節、白ごま、醤油、ごま油で和えたものをごはんを混ぜておにぎりにしました。

きゅうり ぼりぼり た
胡瓜がポリポリするかな？ おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 7月13、27日 にち

きょう きゅうしょく ぱん こーんしちゅー ぐりーんさらだ、くだもの
今日の給食はぶどうパン、コーンシチュー、グリーンサラダ、果物です。

こーんしちゅー こーん
コーンシチューの『コーン』は、『とうもろこし』のことです。とうもろこしは、茹でて食べても
おいしいですね。今日はじっくり煮込んだお肉や野菜と一緒に、缶づめの『コーン』を
しちゅー い
シチューに入れました。おいしく食べてくださいね。

ぐりーんさらだ はい あすぱら みどりいろ ぐりーんあすぱら しろ ほわい
グリーンサラダに入っているアスパラには、緑色の『グリーンアスパラ』と白い「ホワイ
とあすぱら し
トアスパラ」があるのを知っていますか？太陽の光をたくさん浴びたアスパラは、きれい
みどりいろ かお えいよう つ
な緑色になります。香りもよく、栄養がたくさん詰まっているので、みんなを元気にしてく
れますよ。