



給食カレンダー 7月

今月のめあて ・よくかんで食べよう



7月に入り、夏野菜の人気ランキングをとりました。
職員室前の掲示板に1年生から6年生、職員も含め約200人が自分の好きな夏野菜にシールを貼ってくれました。TOP3は掲示板と7月の食育だよりで発表しています。



8日から金時草の水栽培しています。夏休み中に白色の根っこが伸びていくのを期待しています。
職員室前廊下は暑いので枯れてしまわないように見守っていきます。



1 (水)	2 (木)	3 (金)
手巻き寿司 すしごはん 卵・ツナ・きゅうり のり ごま汁 牛乳 【セタのこんだて】	ごはん 豚肉のくわ焼き きゅうりの梅和え かぼちゃのみそ汁 牛乳 【夏バテ予防のこんだて】	ミルクロール 鶏肉のマーマレードソース ひじきとえだまめのサラダ トマトのスープ煮 牛乳
手巻き寿司の魅力の一つに自分の好きなように食べられことがあります。1年生では初めて手巻き寿司を作る人もいます。いろいろ姿が見られました。手巻きのりはお盆の上に置くように伝えていますが、手のひらの上にのりを乗せ、すし飯や具を恐る恐る慎重に乗せる様子は見守る私もドキドキしました。	今日は「夏バテ予防の献立」でした。豚肉に多く含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります。炭水化物を体内でエネルギーにする時に必要な栄養素でもあります。7月の食育だより豚肉のくわ焼きのレシピを掲載しています。ご家庭での食事作りの参考にさせていただけたら幸いです。	鶏肉にかけているマーマレードソースはマーマレードジャムに白ワインや淡口しょうゆ、水で煮込み、片栗粉でとろみをつけた手作りソースです。 今日のスープには生のトマトが入っています。石川県内にはトマトの産地がいくつもあります。給食ではその時期においしいものを使っています。

暑い日が続きます。水分補給をしっかりと行いましょう。





給食カレンダー 7月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ごはん 黒酢の酢豚 ワンタンスープ 小魚アーモンド 牛乳	ごはん 星のハンバーグ ブロッコリーのサラダ 天の川汁 七夕もち 牛乳 【七夕の献立】	ごはん 春巻き 豚肉となすの オイスターソース炒め 金時草のスープ 牛乳	ごはん 柳川風煮 源氏豆 果物（小玉すいか） 牛乳 かみかみメニューの日 	ミルクロール ハッシュドポーク チーズポテト キャベツとコーンのスープ 牛乳
				
2年生は算数で水の嵩について学習をしています。牛乳パックの横に「200ml」と書いてあるのを発見していました。パックにはmlではなく、mと表示されていることにも気づいていました。学校での学びと身近なものの表示が繋がっていることを発見した時の目の輝きが素敵だなと思っていました。	今日は七夕の献立でした。献立や曜日の都合もあって、七日に食べてもらえるのは久しぶりです。天の川汁に入っているそうめんは天の川や織姫が織物をする糸を見立てているそうです。おくらも星形で夜空に天の川や星が見える様子を表しています。 デザート七夕もちが好評！中のみかんが半解凍くらいの、冷たい状態で食べてもらえました。	夏が旬の加賀野菜の一つ、金時草が登場しました。給食では今年初です。スープが出来上がった頃はまだ白かった豆腐が、教室で食べ始めることにはうっすらと金時草のピンク色に染まってホッとしました。金時草の発色は毎年濃さが変わります。今年はどうくらいの色が出るかなと毎年ドキドキしています。今日の金時草の茎を水栽培で見舞っていきます。	今日の果物は小玉すいかです。五郎島でとれた「金沢そだち」です。とても甘くて、皮の近くまでおいしく食べていました。3年生では金沢探訪で見た砂丘地出荷場の様子を思い出した人も多かったようです。金沢こだま西瓜はこれから出荷のピークで、県外にも出荷されるほどたくさん作られているそうです。	チーズポテトには150kgのじゃがいもを使っています。皮をむき、芽を取り除き、小さく切り、水にさらし、茹でて、一度取り出し、泡立て器でつぶします。牛乳とバターを混ぜた中にじゃがいもを加え、チーズを入れて練り続けます。水分が少ないので重たくて温度が高くなり、とても大変ですが、調理員さんが頑張ってくれた分、おいしく仕上がりました！

暑い日が続きます。水分補給をしっかりと行いましょう。





給食カレンダー 7月

今月のめあて ・よくかんで食べよう

13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
麦ごはん 夏野菜のカレー ウインナー みかんシロップの フルーツカクテル 牛乳	ごはん ポークシューマイ 厚揚げのキムチ炒め わかめスープ 牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 牛乳 かみかみメニューの日 	ごはん ガバオライス 赤たまねぎと 炒り大豆の春雨サラダ 豆腐と肉団子のスープ 牛乳	ミルクロール かぼちゃ入りオムレツ カレースパゲッティ あさりのクリームスープ 牛乳
				
今月2回目のカレーは夏野菜のカレーです。かぼちゃ、赤ピーマン、ズッキーニ、トマトが入っています。ホクホクとしたかぼちゃの甘さがカレーのスパイシーさによく合うなと思っています。 フルーツカクテルのシロップは同量のみかんジュースと混ぜました。ジュースの栄養だけでなく明るい色からも元気をもらえます。	1年生の教室の大型テレビに「こえのおおきさ」の図が表示されていました。0（声を出さない）から5（とても大きい声）まで6段階です。「給食を食べる時の声の大きさは？」と聞いたところ、しっかり「0」や「1（静かな声）」と答えてくれました。状況に応じた声の大きさを使い分けられるようになってくださいね。	今日の魚はふくらぎです。南蛮漬けには青身の魚が合います。 今日はとても暑い日でした。いよいよ熱中症警報が発表され、2限目以降は体育も禁止になりました。そんな日でも調理員さんは魚を油で揚げ、揚げ終わった魚を各クラスごとに配り、タレをかける仕事を丁寧にしてくれました。	ガバオライスはタイの料理です。たっぷりの豚ひき肉とたまねぎを炒めて作ります。香りの強いにんにく、オイスターソース、いしり、乾燥バジルなどが風味と味を良くしてくれます。いしりは能登町で作られたものです。いしりはイカの内臓と食塩だけで作られる魚醤です。強烈な香りですが、少量で美味しさに深みが出ます。	1学期最後の給食です。「しばらく給食が食べられないのはとても残念」とたくさんの人から言われました。私も「おいしい」の声が聞けずさみしいです。夏休みも学校がある日のように規則正しい生活をしましょう。暑いと運動不足になりがちなので、町会のラジオ体操には積極的に参加するなど意識して体を動かしましょう。

暑い日が続きます。水分補給をしっかり行いましょう。

