

ぱくぱく ~食べて学ぼう!!~

7・8月号



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。食欲が低下すると体力の低下にもつながります。食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう♪



1年生 とうもろこしの皮むき体験



6月4日(水)の1時間目に、1年生はとうもろこしの皮むきを行いました。とうもろこしの皮が厚くひげも多かったため、子どもたちは苦戦しながらも「たくさん粒(実)がある!」「ひげがふさふさしてる!」と、楽しんでいました。皮むき後のとうもろこしは、5等分に切り分けて『茹でとうもろこし』として全校児童に提供しました。1年生のみなさん、ありがとうございました♡



7・8月の給食予定表



7月8日(火) 味の旅100年フード岡山県
7月18日(金) 終業式 給食なし
8月29日(金) 始業式 給食あり



7・8月のおすすめ食材



7月7日(月) そうめん・おくら
7月10日(木) うめ
7月17日(木) なす・トマト・ピーマン
かぼちゃ

給食おすすめレシピの紹介~じゃがいものじゃこあえ~



【材料】4人分

しらす干し 8g
にんにく 少々
サラダ油 少々
じゃがいも 150g
きゅうり 50g

酢 大さじ1/2
うす口しょうゆ 小さじ2/3
サラダ油 小さじ1
さとう 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

【作り方】

- ①じゃがいもは千切りし、沸騰したお湯でゆで、水にさらし水分を切っておく。
- ②きゅうりは半月切りにし、塩もみをして軽くしぼっておく。
- ③フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくとしらすぼしを加え炒めたら、皿に移し冷ます。
- ④よく混ぜた調味料と①②③を一緒にあえて、味をととのえて仕上げる。