

今週の給食 6/21~6/25



6月21日(月)

- ・ごはん
- ・わかめスープ
- ・白身魚の甘酢あんかけ
- ・チャプチェ
- ・牛乳



🌸食品ロスについて考えよう

現在、6年生が国語の授業で、「食品ロス」について学習しています。本校では、毎日100kg近くの残菜が出ています。この量が多いと感じるか、少ないと感じるかは人それぞれかとは思いますが、6年生はどう感じているのかなと思いつつ、残菜量を伝えました。無理に完食をすることは必要ありませんが、給食を残さないことについて少し考えるきっかけになればと思います。



6月22日(火)

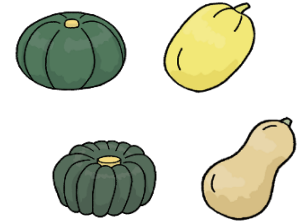
- ・ガーリックライス
- ・ミートボール入りラタトゥイユ
- ・キャベツとツナのサラダ
- ・冷凍パイ
- ・牛乳



🌸かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。

日本で流通しているかぼちゃはいろいろな種類があり、「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「そうめんかぼちゃ」「バターナッツかぼちゃ」などがあります。



6月23日(水)

- ・ごはん
- ・夏野菜のみそ汁
- ・鶏肉の梅肉ソース
- ・肉じゃが
- ・牛乳



🌸赤しそ

赤い梅干しは、赤しそで色を付けています。

生の葉に塩をふりかけてよくもんでしぼり、梅酢(梅を塩漬けにした時に出てくる汁)を入れてもむと、赤い色がでます。

これを梅漬けに入れることで、梅干しが鮮やかな赤色になり、しその香りがつきます。今日は、赤しそのふりかけと練り梅を使い「鶏肉の梅肉ソース」を作りました。梅としその香りを楽しみましょう。



6月24日(木)

- ・信田うどん
- ・お好み焼き
- ・すいか
- ・牛乳



🌸お好み焼き

お好み焼きは、室町時代に千利休が作らせていた「麩の焼き」が起源と言われています。お好み焼きが注目を浴びたのは、太平洋戦争後に日本全体が食糧難に陥った時でした。小麦粉を水で溶いた生地いろいろな具材をお好みで入れられるため、「お好み焼き」と名前がつけました。

給食では、生地の中に白いんげん豆のペーストを入れ、食べづらい豆類を摂取できるように工夫しました。



6月25日(金)

- ・ごはん
- ・なすとトマトのカレー
- ・福神漬
- ・サイダーゼリー



🌸食べ物の好き嫌いを少なくしよう

みなさんには、苦手な食べ物がありますか? 「ある」と答える人が多いのではないのでしょうか。食べ物には、それぞれが体の中で違った働きをするため、好き嫌いが少ないと健康な体を保ちやすいです。苦手な食べ物でも、味付けや調理方法を変えることで、意外に食べられることもあ

ります。今日はなすとトマトをたっぷりカレーに入れてみました。一口でも食べてもらいたいと思います。

