

きゅうしょくだより

2020. 7. 16 藤沢市立御所見小学校

給食が始まって、1か月がたとうとしています。新しい給食の時間の過ごし方に、慣れたでしょうか。みんなで楽しくおしゃべりしながら食べられないのはさみしいですが、コロナウイルスにかからないために、これからも手洗いやマスク着用と合わせて、気をつけていきましょう。

旬の食べ物

旬って知っていますか？その食べ物がたくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしくて、栄養があって、値段も安いといことばかりです。夏が旬の食べ物、何か思いつきますか？夏野菜を育てているという人もいますよね。給食では、旬の食べ物をなるべくたくさん使うようにしています。

7月の給食にはどんな旬の食べ物が出てきたでしょうか？

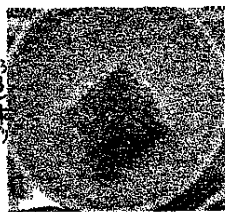
写真を見て、〇〇の中に食べ物の名前を入れてみましょう！

1. 〇〇〇〇〇〇〇

うちもどり いで のうん ひ
打戻の井出農園さんで、その日の
早苗とったばかりの ものでした！



皮をむいたら、キラキラのつぶが ならんで
います！
品種は 花の色
「ザニーショコラ」と
「ゴールドラッシュ」が
まぜていました。
実を見てもちがいは
見分けられないけど、
花の色がちがうそうです
はないろ



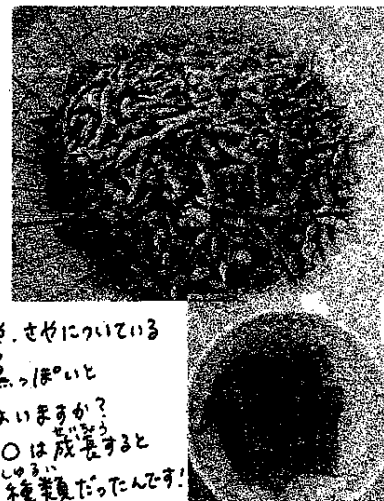
2. 〇〇〇〇〇

ようだ
用田の

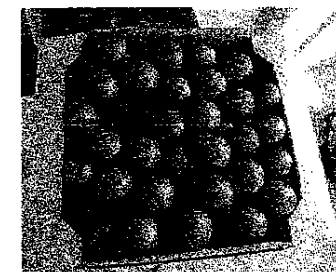
さんが育てたものを
いただきました！



食べたとき、
豆の「うす皮」が、せやについている
「うぶ毛」が黒っぽいと
気がついた人はいますか？
実はこの〇〇〇〇は成長すると
「黒豆」になる 大変変わったんです！

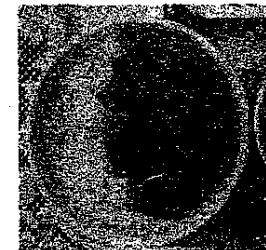


3. 〇〇〇〇



真っ赤に 完熟してました！

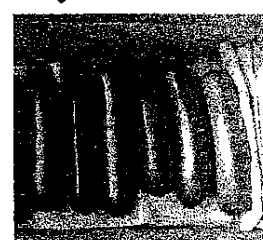
給食で〇〇〇を使うときは
食感をよくするために
熱湯にさっとつけて、皮を
むいてから使っています
(湯むき、といいます)



夏野菜のカレーライスや
スーパースパゲッティに
入れました！

4. 〇〇〇〇—〇

くせがなくて、
天ぷらや みそ汁の具に
してもおいしいです！



どんな風に見えるか、見たことが
ありますか？ 白で囲ってあるのが
〇〇〇—〇 です。地面のすぐ上にできます。

夏野菜のスーパースパゲッティ
に トマトのスーパースパゲッティ
に入れました。

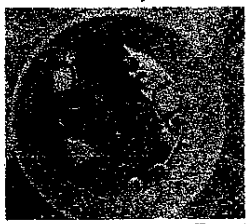


5. ○○○○



かき混ぜて
まんまかに
種があり、
皮と種をとり
米料理します

スーフに入れましょ
とろとした食感がおいしい!

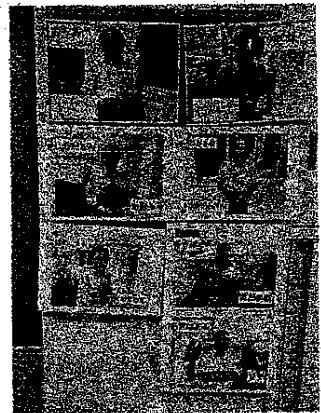
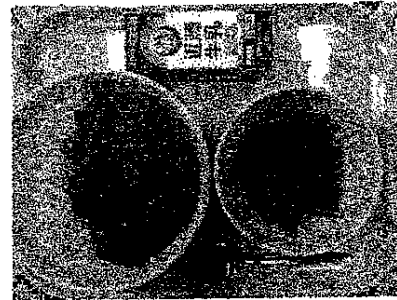


なすは1. とうもろこし 2. えだまめ 3. トマト 4. スキニーニ 5. とうがん でした!

その他に、すいか、かぼちゃ、きゅうり、なす、さやいんげんなども、夏が旬の食べ物で、給食に出ています。食べて季節を感じてくださいね!

○ごしょみランチ○

7月13日の給食は、御所見の野菜がたくさん入った「ごしょみランチ」でした。



毎日、1~4階の
西せん室の
けい板に
農家の顔
写真を貼っています。
この日はけい板
からはみ出る
ほどでした!

○パクパクだより○ 2020.7.13(月)

○きょうのこんだて○
なっやさいのカレーライス、
えだまめ、ぎゅうにゅう
今日の給食は御所見小の近く
とれた野菜がたくさん入っています。
なので今日は「ごしょみランチ」です。
まずえだまめ、さんの火田で今草目
とれたばかりの、とても柔らかいものです。
それから、カレーに入っているなす、トマト、
かぼちゃ、さやいんげん、たまねぎ、にんにく
も、せんが地元でとれたもので、農家さんが
給食室に届けてくれました。いろんな野菜の
おいしさが集まったカレーになりました。

○パクパクだより○

最近、校内放送で栄養士が読んでいます。

クイズを楽しみにしてくれている人が多いようです!

○パクパクだより○ 2020.6.25(木)

○きょうのこんだて○
ごはん、さわらのみそやき、さわにわん、
ぎゅうにゅう
今日は和食の献立です。食べるときの
マナーについて、○×クイズを出します。
1問目 お茶碗は、手に持って食べる
と良い。○か×か?
正解は○です。
2問目 一つの料理を全部食べ終わる
から、次の料理を食べ始める
と良い。○か×か?
正解は×です。
マナーを守って食べられると、かっこいいですよ。

○給食レシポ○

カレー肉じゃが

【材料】4人分 豚肉(こま切り) 100g にんじん 1/2本
玉ねぎ 1個半 じゃがいも 3個 さやいんげん あれば5本くらい
大豆 乾物で25g、水煮なら50g 油 小さじ1 さとう 小さじ2
しお ひとつまみ しょうゆ 大さじ1 カレー粉 小さじ1 ケチャップ 小さじ2

【作り方】

1. 大豆(乾物)…ゆでる にんじん…厚めのいちょう切り 玉ねぎ…くし切り
じゃがいも…厚めのいちょう切り さやいんげん…2cmに切りゆでる
2. 鍋に油をしき、豚肉、にんじん、たまねぎを順に加えて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたらじゃがいもを加え、さつと炒めてから調味料全てと大豆を加える。
4. 弱〜中火でふたをし、ときどきかき混ぜながら煮る。
5. 具が柔らかく煮えたらできあがり。彩りのさやいんげんを加えて盛り付ける。

おまけ 電子レンジで1とうもろこし (給食レシピではありませんが)

生のとうもろこしの皮を5枚くらいむいて、軸を切り落とし、1本あたり3分(500w)ほどチンすると、皮とひげがするりととれて簡単です。ラップなどにくるまなくて大丈夫です!