



食育だより南観音小 7月

毎日蒸し暑く、ぐずぐずした天気が続きますね。気候の変化に体がついていけず、体調をくずしている人もいますようです。調子の悪いときは、早めに休養をとるようにして、ひどくならないようにしたいですね。

行事食

「たなぼた」《7月 5日(月)》
冷やしそうめん汁



7月7日の夜、織姫と彦星が年に1度だけ会えるというたなぼたの物語は、中国で生まれました。

この物語と、縫い物や習字が上手になるようにお祈りする行事が一緒になって、願い事を書いた短冊を笹竹につける今のような行事になったそうです。

給食では、そうめんを天の川に、ちくわを夜空の星に見立てました。暑い季節なので、食べやすいように、冷たくしています。

パクパクコーナー



食育週間の取組

6月は「食育月間」でした。南観音小学校では、「きゅうしょくだより～ミニ」で食育月間について触れるほか、21日～25日までを食育週間とし、残食量に応じて色違いの花カードを渡して、教室の台紙にはり、あじさいの花を咲かせようという取組をしました。初日は「山ぞくむすび」を作って食べるのに時間がかかったのか、「あじの南ばん漬け」「はるさめスープ」は思ったより残食が多かったです。次の日からは、びっくりするほど残食が少なく、いつも残りが多い「みそしる」も、全校でたった17人分でした。給食委員会の児童が、「いつもと同じ味のみそしるなのね!」とうれしそうでした。

蒸し暑い日が多く、調理作業は大変ですが、残りが少ないと元気が出ます。



姉妹都市献立

《7月 8日(木)》
「モントリオール市」

メープルシロップ風
マーガリン
さけのレモン揚げ

モントリオール市はケベック州にあり、カナダ3大都市のひとつです。カナダの国旗には「カエデ」の葉が描かれています。

「サトウカエデ」の樹液を煮詰めたものが、メープルシロップで、カナダではとても親しまれている食品です。パンにぬったり、砂糖の代わりに料理に使ったりします。

また、カナダには大きな川がたくさんあり、キングサーモンなどのさけがとれます。

給食では、揚げたさけをレモン果汁を使ったソースであえています

給食レシピ

7月の献立より

さけのレモン揚げ

〈材料〉 4人分
さけ(角切り)・・・300g
白ワイン・・・大さじ1
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
かたくり粉・・・適宜
揚げ油・・・適宜
しょうゆ・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1/2
レモン果汁・・・大さじ1/2

〈作り方〉

- ① さけに下味をつけておく。
- ② ①にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ カッコ内の調味料を煮立て、揚げたさけにからめる。

* レモン果汁で、揚げ物もさっぱり。
子どもたちに人気のメニューです。

* 切り身のさけで作ると、ちょっと豪華な一品に。

魚料理

「魚は骨があって苦手」といわれると、ご家庭では、つい、魚を食べてもらいたいという思いから、骨のない切り身を料理したり、ほぐしてあらかじめ骨をとってあげたりすることがあると思います。

でも、魚には骨があるもの。時には、「気をつけて食べてごらん」と、練習してみてもいいのではないでしょうか。骨を上手にとるには、おはしを上手に扱えないと難しいのですが、大人になった時、きれいに魚を食べる人、素敵ですよ。

