

きゅうしょくだより みなみかんおん7月

蒸し暑い日が続く、食欲がなくなる時期です。食べやすい料理を工夫して、家族みんなが元気で、夏を乗り切るようにしたいですね。

行事食

《7月7日(火)》
冷やしそうめん汁
「たなばた」



7月7日は、たなばたです。天の川をへだてて会うことができなかった「おりひめ星」と「ひこ星」が、ようやく願いがかなって、1年に1度、7月7日の夜に会うことができるようになったというお話があります。そうめんが、おりひめのつむぐ糸に見えることや、天の川のようなので、たなばたに食べられるようになったそうです。暑い季節なので、今日の給食では食べやすいように冷たくしたそうめん汁にしました。

2年生は生活科で、いろいろな夏野菜を育てています。今月のカレーライスには、なす、トマト、かぼちゃ、えだまめといった夏野菜を使っています。夏野菜には、体を冷やす特徴があります。この特徴を利用して、ご家庭の食事に活用してみたいはいかがでしょうか。

教科関連 献立

《7月15日(水)》
夏野菜カレーライス
「夏の献立」



郷土食

「沖縄県」

《7月2日(木)》
小型黒糖パン
沖縄そば
ゴーヤチャンプルー
冷凍パイ

沖縄では、あたたかい気候を利用して、ゴーヤ(にがうり)、パイナップル、サトウキビなど、いろいろな農産物が作られています。沖縄の特産物を使った献立です。なかでも、ゴーヤチャンプルーとは、沖縄で、もっともしたしまれている家庭料理です。ゴーヤは、にがうりとも言い、その名前の通り、独特の苦味があり、食欲を増す働きがあります。また、沖縄そばは、そば粉を使わず、中華麺のように、小麦粉で作られています。だしをかつお節でとり、具に豚肉、かまぼこ、薬味として、しょうが、ねぎを入れるのが特徴です。

ランチルーム

6月は、6年生、5年生、2年生でした。6年生は「生活習慣病について」というテーマで、紙芝居をしました。「今、食べているものが10年、20年後の自分をつくる」という内容で、食生活は日々の積み重ね、『考えて、選んで食べる』ようにしてほしいと話しました。5年生は「赤・黄・緑のはなし」というテーマで、食べ物、その役割によって3色に分けられるという話をしました。その後の3色分けクイズも、ばっちり！お家でも聞いてみてください。2年生は「やさいのおなか」クイズでした。やさいの断面図(おなか)を見せ、何のやさいか当てました。やさいやその他の食べ物に興味を持ってほしいと思っています。



食育月間

6月は食育月間でした。15日から19日の1週間、おかずの残りに応じて、実のカードを配り、クラスの『パクパクの木』を実でいっぱいにしました。この1週間はとても残食が少なくなり、いつもの1/2~1/3になった料理もありました。南観音小の子どもたちは、特に汁物(みそ汁、すまし汁など)が苦手なようで、それまではたくさん残っていましたが、1/2くらいになりました。驚いたことに、実のカードが終わっても、まだ、どのクラスも残食が少ないのです。中には「カードは??」と聞く子どももいて、うれしく思います。食欲が落ちてくる時期なので、給食の主食であるごはんやパンの量も少なくしてあります。しっかり食べて基礎体力をつけると、夏バテしにくかったり、いろいろなウイルスから、からだを守ったりできます。苦手なものも少しは食べてほしいと思っています。なにより、『食べること大好き!!』と思ってくれる子どもが増えることを願っています。