

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月16日(月)



きょう きゅうしょく
今日の給食 6月17日(火)



きょう きゅうしょく たちうお
今日の給食は太刀魚のフライです。
たちうお みめ かたな かたち いろ
太刀魚は見た目が刀のような形や色をして
いること、たって泳ぐことから名前が付けられ
たといわれています。通常は塩焼きにして食
べることが多いですが給食用に骨を取りの
ぞいたものをフライにしました。太刀魚は白身
の魚で濃厚なうまみのあるとてもおいしい
魚です。

うどんだしは昆布とかつお節です。昆布は
かいそう ひと うみ にほん さむ ちほう
海藻の一つで、海でとれます。日本では寒い地方
の北海道や東北地方で取れています。和食を作
るときに昆布は欠かせません！いい「だし」がと
れれば、うまみもたっぷりなので、料理もおい
しくなります。昆布にはミネラルや食物繊維が
たくさんあります。日本人の食事になくてはな
らないものですね！



きょう きゅうしよく
今日の給食 6月18日(水)



きょう きゅうしよく
今日の給食 6月19日(木)



きょう
今日は、いわしのうめ煮です。
いわしには、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなどがあります。

きゅうしよく
給食クイズ



まいわしは、からだのある特徴から別名が付いています。

- ①三ツ星 ②七ツ星 ③ほうき星

こた 答え：②七ツ星

きょう たまご いた
今日はオムレツです。卵は、ゆでたり、炒めたり、焼いたり、煮たりいろいろな料理に使えます。卵の栄養は良質なたんぱく質がとれることです。汁物は野菜がたっぷり入ったスープに皆さんが大好きなスパゲッティを入れました。よくかんで食べましょう。

きょう きゅうしょく
今日の給食 5月20日(金)



ハヤシライスは日本で作られた料理です。
昔、ハヤシさんが作ったことから「ハヤシライス」と名付けられたといわれています。附特の給食のハヤシライスは豚肉の薄切りとたまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、マッシュルームなど野菜をたくさん使い、うまみたっぷりのハヤシライスです。よく噛んで食べましょう。

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

