



給食だより

平成30年 6月28日
 墨田区立第三吾嬬小学校
 校長 川中子 登志雄
 栄養士 木村 佳子

梅雨が明けると、本格的に暑くなります。規則正しい生活と、適度な運動を心がけ、十分な睡眠時間を確保し夏も元気に過ごしてほしいと思います。

1年生 7月の体験活動



7月6日、1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。5月はそら豆のさやむき、6月は枝豆のさやとりをしました。3回目の体験活動も、とうもろこしの観察をしながら、皮むきを進めます。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時期をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をたつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日しか会えなくなってしまったとのことです。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

えだまめは、大豆になるんだね！



6月 1年生 枝豆のさやとりのようす

えだまめの栄養も、覚えたよ！



先月の献立から

いかのチリソース

辛味はほとんどなく、白いごはんをよりおいしく食べられる料理です。

☆ 材料 分量(中学年4人分)



材料	材料
揚げ油	適量
いか(短冊切り)	240g
塩	0.6(少々)
酒	4g(小さじ1)
片栗粉	60g(大さじ6)
油	適量
にんにく・しょうが	少々
トウバンジャン	少々
さとう	0.6g(少々)
ごま油	1.6g(小さじ1/2)
トマトケチャップ	28g(大さじ2)
しょうゆ	4g(小さじ1弱)
酒	0.6g(少々)
塩	少々
片栗粉	0.6g(少々)

- ①いかに塩、酒で下味をつける。
- ②①のいかに片栗粉をまぶして、170℃の油で9分程度揚げる。
- ③にんにくとしょうがをすりおろし、油で炒め、調味料を加える。水で溶いた片栗粉を加えてソースを仕上げる。
- ④揚げたいかと、③のソースをからめて出来上がり。

夏休み 家族のために ごはんをつくってみよう！



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料をかう
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※給食配膳中は、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。

