

6月1日～10日の給食を紹介します！

令和4年6月17日

もちもち肉団子のもち米蒸しを食べました！



6月1日（水）

- ・ごはん
- ・肉団子のもち米蒸し
- ・厚揚げのスープ
- ・牛乳
- ・中華風サラダ
- ・わかめの佃煮

今日は、もち米をおいしくいただける料理の 1 つ、肉団子のもち米蒸しです。豚ひき肉にしょうが、にんにく、にら、玉葱などの野菜を混ぜて肉種を作り、周りにもち米をつけて蒸します。お肉はとてもジューシーで、もち米はもっちりしています。見た目もつやつやでとてもきれいでした。子ども達も楽しみにしており、「今日はお米がいっぱい!」「肉団子のもち米蒸しがおいしそう。」と言っていました。食べた後も、「おいしい!中に入っているのがぎょうざみたい。」と言っている児童もいました。いつも子ども達の言葉からはおもしろい発見があり、とても楽しいです。給食を通して、いろいろな食について楽しく考えて欲しいと思います。

絵本の中から出て来たコロッケ！楽しく、おいしく、食べました！



6月2日（木）

- ・ごはん
- ・ひじきの炒り煮
- ・かぶのごまドレッシングサラダ
- ・牛乳
- ・コロッケ
- ・夏大根のみそ汁
- ・りんご

じゃがいもがおいしい季節になりました。今日は、旬のじゃがいもを使って本庄特製コロッケを作ってもらいました。いつもとてもおいしいコロッケですが、今日のコロッケは、少し違いました。丸いコロッケだけでなく、三角、四角、ハート型、ドーナツ型、俵型と 6 種類ものコロッケがありました。これは、掲示していた講談社の「いもほりコロッケ」という絵本に出てくるコロッケです。調理員さんの素敵なアイデアでいろいろな形を楽しむことが出来ました。子ども達はどの形のコロッケを食べるのか楽しみにしながら配膳をしたり、準備をしたりしていました。どれになるかは席に座ってからの楽しみです。形は違いますが、どのコロッケもきれいに

作ってくださり、サクサクホクホクの愛情たっぷりコロッケをみんなで味わいました。



地元産のかぶで豆乳ポタージュを作りました！



6月3日（金）

- ・ごはん ・牛乳 ・かぶの豆乳ポタージュ
- ・鶏肉のマーマレード焼き
～トマトときゅうりを添えて～
- ・新玉ねぎのオーブン焼き

今日は、地元で作られたかぶを使ったポタージュでした。かぶも入っていますが、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんも入っており、牛乳ではなく豆乳を使っているのもポイントです。口の中に入れると、かぶの味がふわっと広がります。とてもなめらかな食感で、おいしくいただくことができました。新玉ねぎのオーブン焼きは、一度煮込んでからオーブンで焼いてくださっているの、柔らかく、甘味もありました。旬の物をおいしく調理していただけることに感謝したいです。

歯と口の健康週間にちなんだ献立 week が始まりました！



6月6日（月）

- ・ごはん
- ・油揚げの袋焼き
- ・ごぼうと糸昆布の金平
- ・ひじきとごまのビスコッティ
- ・牛乳
- ・みそ汁

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。給食でもそのことにちなんで、歯を作るのに必要なカルシウムたっぷりのメニューや、よくかんで食べることでできるカミカミメニューを出します。今日は、ひじ

きやしらす干しを使ったカルシウムたっぷりの油揚げの袋焼き、カミカミメニューには、ごぼうと糸昆布のきんぴら、ひじきとごまのビスコッティを食べました。ひじきとごまのビスコッティは毎年この時期に出るメニューです。とても食べ応えがありますが、しっかり噛むことで、ひじきや干しぶどうの味も楽しめます。歯と口の健康について改めて考えられる一週間になればと思います。



今日もカミカミ！弾力のある地鶏をおいしくいただきました！



6月7日（火）

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 地鶏の炒め焼き
- ・ 大豆とわかめのかき揚げ
- ・ 沢煮椀

歯と口の健康週間メニュー2日目です。今日は、いつも卵や鶏ひき肉をお世話になっている地元の養鶏場さんから鶏肉を届けてもらいました。こだわりを持って育てておられる鶏肉はとても弾力があり、うま味がぎゅっとつまっています。給食で食べられる日をととても楽しみにしていました。

地鶏は、ねぎと玉葱と一緒に炒めて、塩としょうゆなどでできるだけシンプルに味付けをしました。低学年は弾力のあるお肉で食べるのに時間がかかる児童もいましたが、とってもおいしいので、よくかんで、しっかり味わっていました。良く噛むことで、食べ物の味をしっかり味わうことができます。かみ応えのある物を食べると、普段噛めていないことに気付くこともあると思います。改めてよく噛んで食べることを意識して欲しいです。

フクフクおいしい玄米ごはんを味わいました！



6月8日（水）

- ・玄米ごはん
- ・牛乳
- ・鶏とごぼうの甘酢揚げ
- ・五目煮豆
- ・たたききゅうりの生姜酢和え
- ・みそ汁
- ・ばんかん

歯と口の健康週間メニュー3日目です。今日は、玄米ごはん、鶏とごぼうの甘酢揚げをおいしくいただきました。玄米ごはんは、年に1回程度しか出ません。そのため、珍しい食感、匂いなどに子ども達も少し苦戦しているようにも見えましたが、玄米には白米にはない栄養素もあり、よく噛むことにもつながるので、よい機会になったと思います。鶏とごぼうの甘酢揚げは、鶏だけでなく、ごぼうもかたくり粉をまぶして揚げてもらいました。そのおかげで、サクサクになり、よく噛みながらおいしく食べることができました。



大豆や小魚、かんぴょうなどを味わいました！



6月9日（木）

- ・炒り大豆ごはん
- ・牛乳
- ・小魚のから揚げ
- ・切り干し大根とかんぴょうのサラダ
- ・実えんどうの卵とじ

歯と口の健康週間メニュー4日目です。今日は、食べ応えのある炒り大豆ごはんでした。炒り大豆のごはんは、大豆をオーブンで炒ってからごはんと一緒に炊きます。それだけでも良い香りがしますが、最後に少し炒ってもらったごまも混ぜるのでさらにいい香りがします。少ししょうゆを入れて炊くことで、ほんのり味もつきおいしく食べられました。小魚のから揚げは小骨も一緒に食べられる様に、丁度良い加減に揚げてくださいました。サラダは切り干し大根とかんぴょうが入っているので、とても歯ごたえがよいです。さっぱりとさわやかな味になりました。今日もいろいろなカミカミメニューをおいしくいただきました。

歯と口の健康週間メニュー最終日！入梅献立！



6月10日（金）

- ・梅ちりごはん
- ・牛乳
- ・切り干しハンバーグ
- ・即席漬け
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・わかめ汁

歯と口の健康週間メニュー最終日でした。今日は、切り干し大根の入ったボリューム満点ハンバーグでした。切り干し大根のシャキシャキがいいアクセントになり、最後までカミカミメニューを楽しむことができました。普段からよく噛んで食べたいですが、なかなか意識しづらいと思います。給食でもできるだけよく噛んで食べられるような食材を使ったり、切り方を変えたりと工夫するようにしています。これからも子ども達一人一人が歯と口の健康を意識しながら、生活してくれると嬉しいです。

また、今日は6月11日の入梅に合わせて、梅を使ったごはんを出しました。入梅は梅雨の始まりを意味します。給食でも梅雨の季節を感じて欲しいと思い、このメニューを出しました。6月は梅の実が実る頃で、梅干しや、梅酢も作られます。昔からある、季節の習わしなども給食でも知ったり、学んだりして欲しいです。