

レストランのびき



7月6日(月)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チキンナゲット ランチソース
- ・ひじき入りレモンサラダ
- ・ミネストローネ

AETの先生にゆかりのある国、カリフォルニアの料理が登場しました！チキンナゲットに添えられているランチソースは、カリフォルニアならばどの家庭の冷蔵庫にも必ず入っているソースなのだそうです。では、ランチソースの「ランチ」とはどういう意味でしょうか。・・・「昼」を意味する「Lunch」ではなく、「農場」を意味する「Ranch」を指すそうです。というのも、ランチソースは乳製品のヨーグルトにマヨネーズ、にんにくなどを混ぜて作られたソースです。食べ慣れたケチャップ味のソースも甘くて美味しいですが、さっぱりとしたランチソースもナゲットによく合いました！



7月7日(火)

「セタこんだて」★

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・酢の物
- ・セタ汁
- ・ほうじ茶わらび餅

7月7日はセタということで、そうめんを天の川に見立てたセタ汁が登場です。☆の形をしたオクラ、にんじんも可愛らしく盛り付けてくれました。さっぱりとしたそうめんのつゆには天ぷらがよく合います。ナス、ちくわ、紫蘇の盛り合わせですが、パリッとした食感の紫蘇が一番人気のようでした。夏の和菓子と言えば、ぶるんとみずみずしいわらび餅です。ほうじ茶を固めているので、香ばしい香りも楽しめました🎵 今年のセタはあいにくの曇り予報ですが、ぜひ晴れたときには天の川を探してみてください💎



7月8日(水)「テーブルマナー給食」

- ・手作りパン
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・にんじんグラッセ
- ・玉ねぎとビーツのポタージュ
- ・ハロハロ



今日は、ナイフやフォークを使ってテーブルマナーを学ぶ給食です。ナイフ、フォーク、スプーンの使い方やパンの食べ方、食事中や食べ終えた後のマナーを、おいしく勉強します。洋食の献立に合わせて、BGMも落ち着いたクラシック音楽です🎵一年生の男の子は料理を見て「豪華すぎる!!!」とひと言。いつもより心なしか丁寧に食べているように見えました。高学年ともなると慣れたもので、ハンバーグや付け合わせの野菜も上手に一口大にカットしていました。テーブルマナーの基本は「みんなが気持ちよく食べられるようにする」ことなので、まずは美味しく、次にきれいに食べられるよう、徐々に練習していけると良いですね🍴



7月9日(木)

- ・ごはん
- ・マーボーなす
- ・トマト
- ・牛乳
- ・春雨サラダ

夏野菜のナスをつかったマーボーなすは、子ども達に人気のこんだてです。ナスを一度素揚げしてから調理しているため、皮の色がきれいで、とろっとろける食感も美味しいです。ごはんと交互に食べる箸が止まりませんでした。みずみずしいトマトは、地域の農家さんの自慢の野菜です。甘くてうま味も強く、生で食べるのが一番おいしいトマトです。子ども達は実際に畑にもお邪魔して、その美味しさの秘訣を聞いているようです。地域の農家さんが大切に育てた野菜をたくさんいただけることが、とてもありがたいです！



7月10日(金)

- ・カラフルもずくどんぶり
- ・牛乳
- ・梅おかか和え
- ・玉ねぎの味噌汁

水泳のあとの疲れた身体には、食べやすくエネルギーも補給できるどんぶりがぴったりです。今日は、もずくを色とりどりの野菜と一緒に甘辛く炒めた「もずくどんぶり」でした。もずくというと、甘酢をかけたり汁に入れたりするイメージですが、炒めても美味しくいただけます。ねばりがあるため、暑い時期もつるつると食べやすいです。ただし、噛む回数も少なくなりやすいので、飲み込まずにひとくちずつ、よく噛んで食べたいですね！