

レストランめびき



9月2日(水)

- ・ハヤシライス
- ・牛乳
- ・ごまドレッシングサラダ
- ・ブルーベリーマフィン



今日から2学期の給食がスタートしました！1日目は、野菜たっぷりのハヤシライスです。7月ぶりのみんなでわいわい食べる給食でした。夏休みに海に行ったことや花火をしたこと、たくさんの思い出が聞けました。マフィンのブルーベリーは、地域の方が育てられたものです。夏の日差しを浴びて大きくみずみずしく育ったブルーベリーをたっぷりと使いました。ブルーベリーを食べるのははじめて、という子が「美味しい！すこし甘酸っぱい味だ」と口いっぱい頬張っていました。「牛乳と合わせて食べると美味しいよ」と教えてくれた子もいました。2学期は1番長い学期で、行事もたくさんありますが、給食を1日のなかでほっと一息つける時間にしたいな、と思います。



9月3日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ゴーヤチャンプル
- ・カラフルポテトチップス
- ・トマトとベーコンのスープ



2学期 2日目の給食は、沖縄料理のゴーヤチャンプルでした！ゴーヤは「にがうり」とも呼ぶとおり、苦味が特徴の野菜です。この苦味には、消化を助けてくれる栄養が含まれています。また、食欲をアップさせるはたらきもあるので、食欲の落ちた夏にぴったりの野菜とも言えますね。ゴーヤの苦味は塩もみしたり、水に浸したりすることでやわらぐので、給

食のゴーヤもしっかり塩もみしていただきました🎵 そして、目をひくのがカラフルポテトチップスです。地域の農家さんが作られているじゃがいもで、ピンク色はノーザンルビー、紫色はシャドークイーンという品種です。黄色いじゃがいもは、ポテトチップスに向いた粘りの少ない品種で、調理員さんがパリッといい食感に揚げていただきました！ 真っ先にポテトチップスをパリパリ食べる子、3種類を食べ比べて好みのじゃがいもを探す子、それぞれに楽しんでいました🍷 味はシンプルに塩のみですが、のり塩味など色々な味にも挑戦してみるのも良いかもしれません。



9月4日(金)

- ・いもづるごはん
- ・牛乳
- ・つくねやき
- ・すまし汁
- ・豆乳プリン



今日は、旬の食材「いもづる」を炊き込んだごはんでした。「いもづる」とは、さつまいもの地上に伸びた茎のことで、秋のはじめに食べられます。炊き込みご飯の他、炒め物にしたり煮物にしたりしても美味しい食材です。そして、豆乳プリンには、水曜日と同じ農家さんのブルーベリーを使ったジャムを乗せています。予想以上にたっぷりのジャムができたため、プリンの一面を覆うくらい贅沢にジャムを乗せられました！ 3,4年生は総合の学習でも、ブルーベリーを摘みに行きました。夏の終わりの時期です

がまだまだたくさん実がついており、とても大粒な実を発見した子もいました！ 味見をしながら美味しい木を探したり、時間を忘れてせっせと採ったりと、楽しく自然の恵みを学ぶ時間になりました🎵