

食育だより もぐもぐ

令和4年7月19日

毎月19日は食育の日
長倉小学校 夏休み

今週21日から夏休みになります。今年は、例年より暑くなるという予報が出ています。夏バテをしないように、夏休み中も早寝早起き朝ごはん朝うんちで夏を乗り切りましょう。

暑いといっても、冷房の中ですごろごろばかりせず、少し涼しい朝夕には、軽い運動をしたり、涼しい朝の時間には、勉強したり、さらに朝ごはんも食べたりしましょう。暑くてもさっぱりしたものでなく、しっかりお肉を食べたり、野菜を食べたりしましょう。

9月1日に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

7/13に1年生とひまわりのみなさんがとうもろこしの皮むきをしました！

暑さに負けない
元気な体のために
おいしい野菜や魚を食べよう

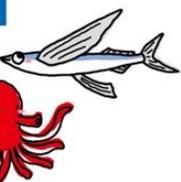
やさいクイズのこたえ

- Q1: なす
- Q2: ししとう
- Q3: トマト
- Q4: かぼちゃ
- Q5: とうもろこし

日本にきた頃は、食べるためではなく、見るためのものだったようです。

さかなクイズのこたえ

- Q1: あじ
- Q2: うなぎ
- Q3: とびうお
- Q4: たこ
- Q5: かつお



今年は茨城県産のとうもろこしをいただきました。甘くておいしかったですね。むいてくれたみなさん、ありがとうございました。

おうちで作ってみよう！給食レシピ紹介 ～ ヤンニョムチキン ～

材料(4人分)

- ・鶏もも肉切り身 4枚
- ・にんにく(下味) 1かけ
- ・しょうゆ(下味) 大さじ1
- ・酒(下味) 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ5
- ・揚げ油 適量

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・トマトケチャップ 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ1強
- ・酒 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1
- ・コチジャン 少々

作り方

- 1 鶏肉ににんにく、しょうゆ、酒で下味をつける
- 2 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる
- 3 しょうゆ、トマトケチャップ、砂糖、酒、コチジャン、いりごまを一度煮立たせて味をみる(様子を見て水を加える)
- 4 揚げた鶏肉に3をかけて出来上がり

7月に給食で出しましたが、子どもたちに人気でした。ちょっぴり辛めの味付けで、夏向きです。夏休み中にどうぞ！！



かぞくで夏のクイズにちょうせん！！

なつにおいしい やさいクイズ

クイズのこたえは、さいごのページにあるよ

- Q1 インド生まれで、きれいな紫色をしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏においしいこの野菜はなあに？
- Q2 しし(ライオン)の鼻に似ているので、この名前がついたよ。ピーマンの仲間とときどきから〜いのもあるこの野菜はなあに？
- Q3 太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤になった実には栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれる頼もしいこの野菜はなあに？
- Q4 夏にとれるこの野菜は冬までおいておくことができるよ。ハロウィーンにも登場する、ビタミンいっぱいのこの野菜はなあに？
- Q5 黄色いつぶつぶがなかよくいっぱい並んでいて、運動などでつかれたときに食べるといいよ。ゆでるとあまくておいしいこの野菜はなあに？

なつにおいしい さかなクイズ

やさいクイズよりむずかしいかな？ クイズのこたえは、さいごのページだよ

- Q1 味がいいからこの名前がついたといわれているよ。栄養のバランスもよいので、これから大きくなる子どもたちにぴったり。この魚はなあに？
- Q2 夏ばてした体にスタミナをつけるときに食べるおいしい魚だよ。なが〜い体をしているこの魚はなあに？
- Q3 たくさんの仲間と群れをなして、海の上を飛ぶ姿がカッコいいよ。あぶらが少なくヘルシーで羽のようなひれがあるこの魚はなあに？
- Q4 兵庫県明石市でとれるものが有名。きゅうりと酢の物にして食べるとさっぱりとしておいしい。危険を感じると黒いスミを吐く海の生き物はなあに？
- Q5 1年間に2回おいしい旬のある魚。しょうがやねぎをたっぷりかけて食べる「たたき」は高知県(土佐)の名物料理。この魚はなあに？

簡単朝ごはんを食べよう！ 「きなこ豆乳トースト」

材料(4人分)

- ・食パン 4枚
- ・牛乳 120g
- ・きなこ 小さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ2

作り方

- ① 牛乳・きなこ・砂糖をよく混ぜる
- ② 容器に①の液を入れ、パンに液をしみこませる
- ③ フライパンを温めてサラダ油で焼く

これに、トマトを足してみたいでしょう



2学期の給食は9月2日から始まりです。準備をお願いします。

