

2023年度

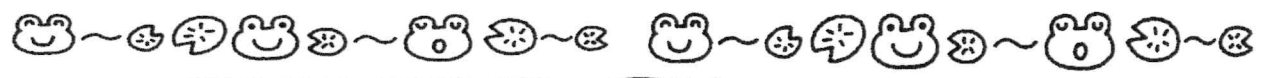


きゅうしょくだより



梅雨の訪れを感じる季節となりました。季節の変わり目は、一日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。

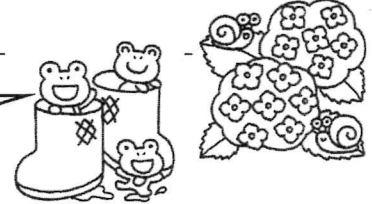
蒸し暑さで食欲を落とさないように、栄養・水分をしっかりと摂っていきましょう。今月の献立はカルシウム強化のためスキムミルクを給食にも使用しています



みなづき 6月30日
水無月 (6月30日)

一年の半分にあたる6月30日京都では、「夏越の祓」がおこなわれ残り半分の無事元気に過ごせるように「水無月」を食べます。水無月とは白いうろろの上の小豆をのせ、三角に切ったもので、四角に作って三角になるよう半分に切って一年の半分を表し小豆の赤色には厄除けの意味があるといわれています。

6月30日のおやつに「水無月」を食べます。



食材体験



給食やおやつで使う野菜を見たり・触れたり・皮むきなどのお手伝いを子どもたちにしてもらっています。春には、えんどう豆や空豆のさやだしのお手伝いやゆでる前の大きな筍に触れたりしました。夏には大きな西瓜や冬瓜をみたり、とうもろこしの皮をむいてもらおうと思っています。秋から冬にかけては、きのこやゆり根ほぐしなどいろいろな食材体験をもらおうと思っています。



* いり豆腐 *

《ざいりょう》
木綿豆腐1丁(約300g) 豚ミンチ100g 玉ねぎ100g 人参15g
しいたけ30g しょうゆ大さじ2 みりん大さじ1 さとう小さじ1
酒 小さじ2 サラダ油 適量

- 《つくりかた》
- ① 玉ねぎ・しいたけは薄切り、人参はいちょう切りにしておく
 - ② なべにサラダ油をうすくひき豚ミンチを炒め、①をいれて混ぜる
 - ③ 木綿豆腐を手で食べやすい大きさにちぎり入れながら混ぜ合わせる
 - ④ 調味料を加えて弱火で炒るように混ぜながら煮る

＜ポイント＞
・だしは使わないけれど、豆腐と野菜の水分やうまみが出て優しい味になります。
・弱火で混ぜながら煮ると焦げ付かないでおいしくなります

* 豆乳くずもち *

《ざいりょう》
豆乳300g 片栗粉100g さとう30g きな粉20g さとう20g

- 《つくりかた》
- ① 鍋に片栗粉と豆乳・さとう(30g)を混ぜ弱火でゆっくりとろみがつくまで混ぜながら、半透明になってすくってゆっくり落ちるくらいの硬さまで火にかける
 - ② バットに流し込み粗熱を取って冷蔵庫で冷やす
 - ③ 冷えたら食べやすい大きさに切って器に入れ、きな粉とさとう(20g)を混ぜたものをかける

＜ポイント＞
・きな粉を抹茶に変えたりしても美味しいですよ☆