



きゅうしょくだより

令和2年7月
枚方市立平野小学校

ジメジメと暑い毎日が続いていますね。梅雨が明けると、いよいよ夏本番がやってきます。

今のうちから夏バテをしにくい体づくりをしておくことが大切です。

7月7日 セタ

7日のメニューは「たなばたそうめん」です。昔からセタにはそうめんを食べる習慣があります。そうめんを、織姫が機織りをする糸や天の川に見立てているそうです。

給食では、大おらずにそうめんとうがんと、星の形のかまぼこが入っています。セタの夜空をイメージして食べてもらえると嬉しいです。



新メニュー

チリコンカーン



アメリカの国民食として、アメリカンフットボールの大会を見るときによく食べられている料理です。ひき肉と玉ねぎを炒め、トマトとチリパウダー、豆類をくわえて煮込んで作ります。(7月15日)



今年の土用の丑の日は7月21日と8月2日です！「丑の日に『う』のつく食べものを食べると夏負けしない」といわれることから、うなぎやうどん、うめぼしを食べる風習があります。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



にんじんシリシリ ~給食のこんだてより~



材料(5人分)

人参 85g 千切り
ツナ缶(小1缶) 70g 油をきっておく
サラダ油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
さけ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

作り方

- ①にんじんは、スライサーなどで千切りにする。
- ②サラダ油を熱し、にんじんを炒める。(ふたをすると早くしんなりする。)
- ③にんじんがしんなりしてきたら、ツナを入れる。
- ④調味料を入れて仕上げる。

にんじんシリシリは沖縄県の郷土料理で、沖縄県では千切りのことや千切りにするときを使う道具を「シリシリ」とよぶそうです。好きな給食アンケートをすると、いつも上位に入るとても人気のメニューです！

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整して下さい。

<たべものクイズ>

カレーライス と いっしょに 食べる「ふくじんづけ」にはいつている やさいは どれでしょう？

左の四角に書いて、切り取って調理場の出口のポストに入れてください！

- ①トマト ②じゃがいも ③だいこん



ねん くみ なまえ _____

