



7月給食だより

鯖江市片上小学校

夏休み中は「おやつ」を食べる機会が多くなります。「おやつ」は「おかし」という意味ではありません。体が小さいことで一度の食事では栄養を十分にとりきれないので、「おやつ」という間食で成長に必要な栄養をおぎなったり、楽しさを味わったりして心を豊かにしたりする食べものことです。

「おやつ」を自分で作ってみると、いろいろなことを考えるきっかけにもなりますよ。時間があるときに、ぜひチャレンジしてみましょ



かんきょうにもやさしいおやつ作りにチャレンジ！



おやつ作りをするときに、少し心がけると、体にもかんきょうにもやさしいクッキングになります！また、食品ロスをへらすことにもつながります。

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、味のよい時期のことで、その時期には新せんなものがたくさんお店にならびます。また、ねだんも安く手に入る時です。季節限定のおやつを作ってみましょ！

家族で一緒に 料理をする



作り手になると食べものへの見方が変わり、大切に感じるようになります。また、好きな味付けやくみあわせを自由に決めることができます。できたてを家族で味わうと、ますます楽しくておいしく感じられますね！

お買い物は 計画的に



レシピをチェックして必要な分だけ買いそろえましょ。すぐに使う予定であったり、食べきれそうだったりするものは、賞味期限が近いものを積極的に買うようにましょ。お店で賞味期限が切れてましょと、捨てなければなりません。食べものはみんなで大切にましょ。

郷土料理で 日本一周！



今年度、全国の郷土料理をとり入れたメニューで「郷土料理で日本一周」にチャレンジましょ。今月は「みやざき県」です。

みやざき県は、養鶏(にわとり)を食肉にしたり、たまごをとったりするために育てることがさかんなので、おいしいとり肉をつかった郷土料理があります。



7月19日(火)

- ・ごはん ぎゅうにゅう
- ・チキンなんぼん
- ・たたききゅうり
- ・とうふとニラのスープ
- ・ひゅうが夏みかんゼリー



日向夏みかん(ひゅうがなつみかん)は、みやざき県でとれるみかんですが、世界でもめずらしいみかんです。食べ方もかわっていて、りんごの皮をむくように黄色い外がわだけむいて、白いふかふかの部分と黄色い果肉をいっしょに食べると「真のおいしさ」を味わえ、おいしく食べることができるそうです。