

7月給食だより



～7月の献立について～

6日(木) 蒸しとうもろこし

この日は、八王子産の採れたてのとうもろこしを届けてもらう予定です。そして、2年生にとうもろこしの皮むきをお手伝いしてもらいます。むきたてのとうもろこしは、給食室で蒸していただきます。新鮮で甘く美味しいとうもろこしを味わいます。



7日(金) 七夕献立

7月7日の七夕には、織姫と彦星が1年に1度巡り合えるという伝説があります。この七夕にちなんで、この日の給食は、ちらし寿司、そうめん汁、星型の果物が入ったサイダーゼリーです。また、なすやきゅうりなどの夏野菜の収穫時期とも重なるため、自然の恵みに感謝する日でもあります。

10日(月) ゴーヤチップス

ゴーヤは独特な苦みが特徴です。この苦みには、胃液の分泌を促進させ、食欲を増進させる効果があるので、食欲がなくなりやすい時期に食べたい野菜の一つです。給食では、ゴーヤを薄く切り、油で揚げたゴーヤチップスを作ります。じゃがいもや大豆と一緒に、カレー味に仕上げているので食べやすくなっています。



20日(木) セレクト給食



今学期最後の給食は、デザートの特選給食です。みかん・りんご・いちごの三種類のシャーベットの中から食べたいもの一つを選びます。今月で、いよいよ夏休みになります。休みの間も、一日三食の食事をきちんと摂ることを心掛けてください。



～ふれあい給食～

6月2日(金)に2年生と祖父母の皆様、16日(金)に5年生と高齢者活動センターの皆様、23日(金)に3年生と町内会長、シルバーボランティアの皆様とふれあい給食を実施しました。歓迎の言葉と手作りのランチョンマットを用意してお迎えし、温かく和やかな雰囲気の中、会食をすることができました。子どもたちは、いつもよりもずっと楽しい給食の時間を過ごしました。ご参加いただきありがとうございました。



【2年生と祖父母の皆様】



【5年生と高齢者活動センターの皆様】



【3年生と町内会長・シルバーボランティアの皆様】



～給食レシピ 豆腐ドーナツ～

<材料>

ホットケーキミックス・・・200g
絹ごし豆腐・・・200g
揚げ油・・・適量
グラニュー糖・・・適量

<作り方>

- ① 絹ごし豆腐をなめらかになるまで混ぜ、ホットケーキミックスと合わせる。
- ① スプーンで丸め、油に落として揚げる。
- ② グラニュー糖をまぶす。

スプーンに油を付けると、生地が丸めやすくなります。