

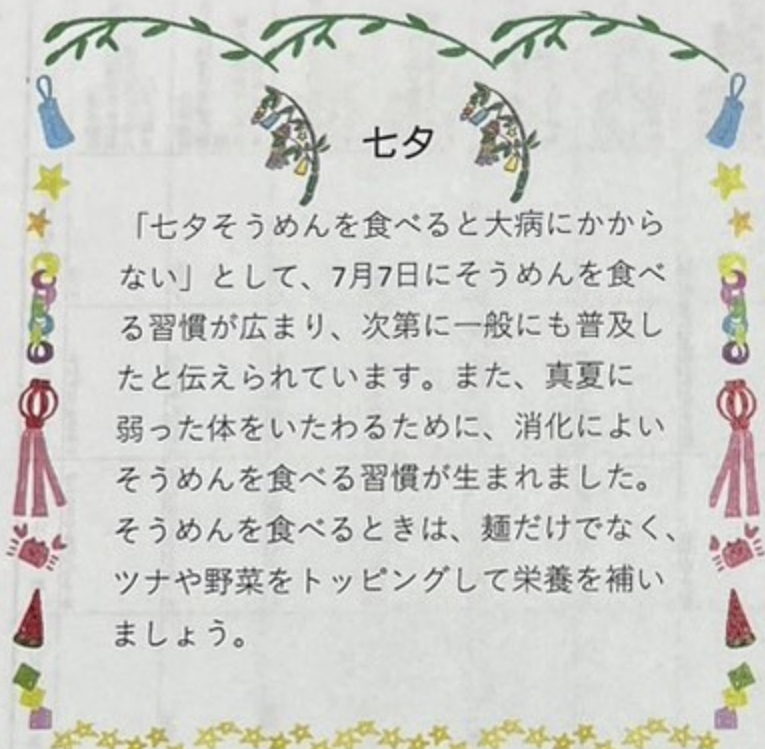


給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。

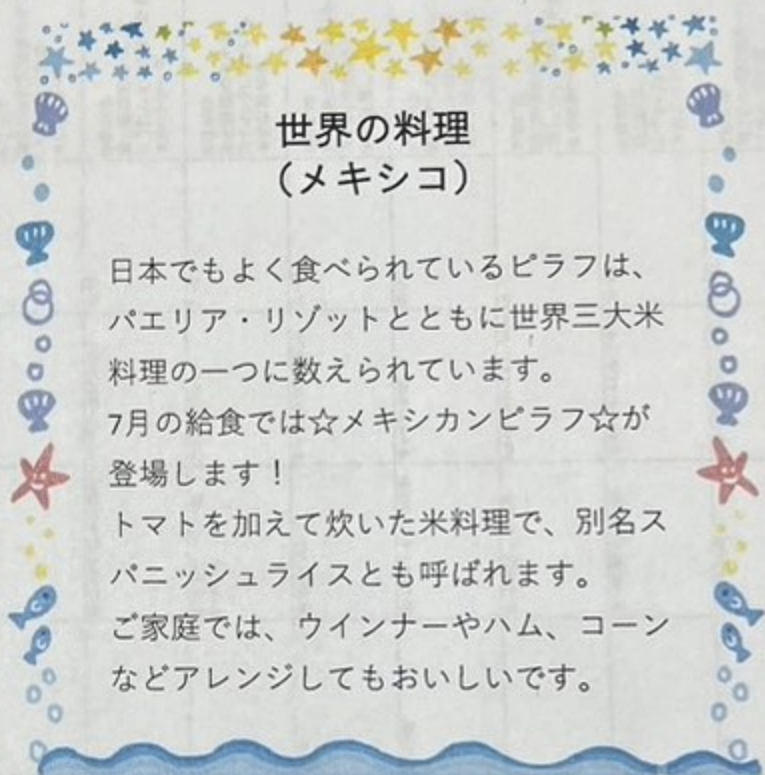


梅雨の時期が終わると、本格的に夏がやってきます。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になります。暑さ対策を行い、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。



七夕

「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化によいそうめんを食べる習慣が生まれました。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、ツナや野菜をトッピングして栄養を補いましょう。



世界の料理 (メキシコ)

日本でもよく食べられているピラフは、パエリア・リゾットとともに世界三大米料理の一つに数えられています。7月の給食では☆メキシカンピラフ☆が登場します！
トマトを加えて炊いた米料理で、別名スバニッシュライスとも呼ばれます。ご家庭では、ウインナーやハム、コーンなどアレンジしてもおいしいです。

今月の食育

とうもろこし

食育では紙しばいを読み、その後、皮つきのとうもろこしを触ったりくんくんとにおいをかいで、たくさん観察します。
そして皮をむいたり、ぬり絵をして楽しみましょう。



レシピ

【ジューシーなとうもろこしの茹で方】

- ①外側の皮をむき、内側の薄皮を1~2枚残します。
- ②沸騰したお湯で10~12分茹でます。

～電子レンジ加熱の場合～

- ①外側の皮をむき、内側の薄皮を1~2枚残します。
- ②皮の上から水をかけてラップします。
- ③電子レンジ (500W) 1本の場合 約5分
2本の場合 約10分



薄皮が付いたまま加熱することで、甘みが凝縮し風味もアップします。粗熱が取れたらラップをします。
(しわしわになるのを防ぐため)

小分けしてラップし、おやつやお弁当に入れてもいいです♪

