



## か ねんせい えだまめ 7/2(火)に3年生が枝豆のさやといをしました!



はさみを<sup>つか</sup>使って  
ていねいに枝から  
き<sup>えだ</sup>切りとってくれ  
ました。



ひとクラスで  
こんなに<sup>えだまめ</sup>枝豆を  
えだ<sup>えだ</sup>枝からとって  
くれました。



とても<sup>あま</sup>甘くて  
おいしい<sup>えだまめ</sup>枝豆でした。  
どのクラスも<sup>のこ</sup>残さず  
た<sup>た</sup>食べてくれました。

## きん ねんせい かわ 7/5(金)2年生がとうもろこしの皮むきをしました!



真剣な<sup>しんけん</sup>顔で<sup>かお</sup>  
1枚1枚とうもろこし  
の皮をむいています。



みんなで<sup>かわ</sup>皮を  
むいたとうもろこし  
は、自分<sup>じぶん</sup>たちで  
給食室<sup>きゅうしょくしつ</sup>にはこび  
ました。



さすが<sup>しゅん</sup>旬の  
野菜<sup>やさい</sup>!!とても甘く、  
子供<sup>こども</sup>たちは<sup>のこ</sup>残さず  
た<sup>た</sup>食べてくれました。

## タイ料理で暑い夏をのいきろう！！



きゅうしょく

### 給食のガパオライスをつくってみよう！

ガパオライスはタイの人気料理のひとつです。とり肉や、ぶた肉とバジルを炒めた料理です。給食ではバジルは使わない食べやすい味つけにしています。ごはんのにせてすぐ食べられるので夏の食事にぴったりです。

#### 【材 料 2人分】 4人分は倍量で計算

●油		小さじ1
●にんにく	みじん切り	1/2かけ
●たまねぎ	みじん切り	1/4個
●ぶたひき肉		60g
●とりひき肉		60g
●しめじ	分ける	10g
●白ワイン		小さじ1
★オイスターソース		小さじ1
★砂糖		大さじ1/2
★しょうゆ		大さじ1
●ピーマン	5ミリ角	20g
●赤パプリカ	5ミリ角	20g
●黄パプリカ	5ミリ角	13g

#### 【作り方】

- \*ごはんは炊いておく。
  - ◇目玉焼きを焼いておく。
  - ①5ミリ角に切ったピーマン、パプリカは軽く茹でて、ザルにあげておく。
  - ②油でにんにくたまねぎを炒め、ぶた、とりひき肉を入れ炒める。
  - ③しめじ、白ワインを入れて炒める。
  - ④★の調味料を入れよく炒め混ぜ、ピーマンパプリカを入れ、よく混ぜる。
  - ⑤ごはんを具を乗せ、目玉焼きをのせて完成。
- \*乾燥バジルを少量入れると本格的な味になります。

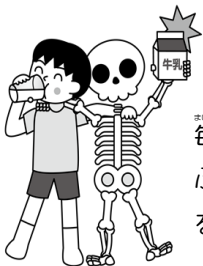
◇油

◇たまご

たとえば、野菜たっぷりスープと、カルシウム補給にヨーグルトをプラスすれば栄養バランスの良い献立になりますね。



## カルシウム不足に注意！！



給食がないと一番不足してしまう栄養素はカルシウムです。毎日コップ1杯の牛乳を飲む、毎朝ヨーグルトを食べる、小魚のふりかけをかけてごはんを食べる、トーストにするときはチーズをのせるなど、毎日の食事にカルシウムをプラスしましょう。

9月2日(月)の給食は

- ハッシュドポーク●青菜とコーンのサラダ●オレンジゼリーです。