練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園　給食だより　　令和5年6月26日発行

# 月刊　桜ランチ通信　7月号

夏本番です。暑い夏もしっかり食べて暑さをのりきりましょう。夏休みには、普段できないさまざまな体験や、色々な料理や味に出会う、貴重な機会がたくさんあると思います。また、家の手伝いなどを通して、料理を作ったりすることは、生きる力につながります。ぜひ、夏休みを利用して、さまざまな体験をしてください。

【今月の献立の紹介】

・7月4日（火）は長崎ちゃんぽんにしました。野菜たっぷりコクのあるスープに仕上げます。

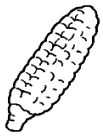
・7月5日（水）はセレクト揚げパンです。整美給食委員会の活動で、委員会で揚げパンの味を決めて、クラスでオーダーをとりまとめます。委員会では、抹茶味が人気でしたが、低学年のことを配慮して、今回はココア味とシナモン味になりました。

・7月7日（金）には、七夕にちなんで、七夕わかめごはんと、天の川と夜空に輝く星をイメージしたスープにしました。米粉で作った星形のトックと、天の川にみたてた、そうめんを入れました。

・7月10日（月）の太平燕（タイピーエン）は、熊本県の郷土料理です。魚介のうまみがたっぷりのはるさめのスープです。

・7月20日（木）には、八丈島の明日葉（あしたば）を使い、おいしいケーキにします。

## １，２年生がとうもろこしの皮むきをします！



7月12日（水）に、練馬区の農家の方に、朝、新鮮なとうもろこしを採っていただき、１，２年生が生活科の授業で皮むきをしたものを、とうもろこしのうまみが逃げないように、蒸して、給食に提供します。

## 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？　野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

## 夏休み　協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために食事をつくる

食事の片づけをする

ごみ出しをする

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。