多月は食育月間です

給食の前には、しっかり 手を洗いましょう!



給食センターからこんにちは♪#3





なすは、花もむらさき色でする

6月の給食には、5回ぼくたちなすが 登場するんだって!みんな、おいしく 食べてくれるとうれしいな~♡♡



がつ きゅうしょく ならけんさん かつらぎしさん た もの つか こんだて とうじょう 6月の給食は奈良県産や葛城市産の食べ物をたくさん使った献立が登場します。そのなかで、6月の ピックアップは…【なす】です。みなさん、なすは好きですか?「なすび苦手…」と聞くことが多い食べ物 です。でも、奈良県や葛城市ではたくさんのなすを作っています。なすの旬は夏から秋にかけてです。す こしでもなすのことを好きな人が増えたらいいなと願っています。

なすのふるさとはインドで、今から1300年くらい前に日本にやってきました。ずっと昔から食べられて

◯ あおうめゼリー

うめこんぶ

13(火)

いる野菜なのです。たくさんの種類があり、形は細長いものや まる かわ いろ むらさき みどり しろ 丸いもの、皮の色も紫色、緑色、白色などさまざまです。 cc 煮たり、焼いたり、炒めたり、揚げたり、お漬物にしたりと、

いろいろな料理でおいしく食べることができます。





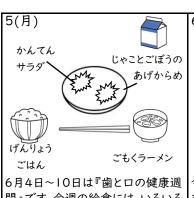
9(金)

いさきは夏に旬を迎える魚です。から あげ、塩焼き、さしみ、煮つけなどお いしい食べ方がたくさん!

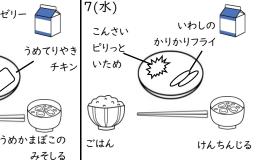
8(木)

きりぼし

赤・黄・緑、とてもカラフルなサラダで す。食べる前に目で楽しんでほしい なぁ♡



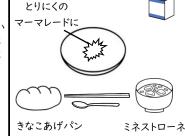
今日は梅の日☆梅メニューをそろえ ました。梅には疲労回復・食欲アップ 間』です。今週の給食には、いろいろ なかみかみメニューが登場します。 の効果があり、夏にぴったりの食べ しっかりかんで食べよう! <u>物です。ぜひおうちでも♬</u>



根菜ピリッと炒めに入ってる『れんこ ん』には穴がたくさんありますね。 いったいいくつの穴があるでしょう? 10こと決まっているそうですよ。

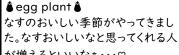


韓国料理のチャプチェ。本当は春雨 を使いますが、今日は切干大根で す。かみごたえはどうですか?



調理員さんが愛情をたっぷりとこめ て、ひとつひとつきなこをまぶした揚 げパンは格別のおいしさですよ♡







ちくわの

ちくわの衣の緑色、青のりではなく 「桑の葉」です。カルシウムや食物繊 維が多い葛城市産食材です。



じめじめとした暑さに疲れていませ んか?今日はひと味違う塩肉じゃが すこしでも食欲がでてきたらいい なぁ・・・

21(水)



あかね和えのきれいなピンク色は 『片平あかね』。奈良県でしか作ら れていない貴重な大和野菜です。

22(木)

29(木)



夏バージョンのポークビーンズ。なす とズッキーニが入っています。おいし く食べられますように・・・



19日は食育の日。奈良県や葛城市 の食べ物をとりいれた献立です。詳 しくは給食メモを見てくださいね⊙



6月に使うきゅうりはすべて奈良県 産。みなさんと同じ奈良県で育った ものです。これからが旬ですより



今日は夏至です。これからが夏本 番。食欲をそそるカレー風味でしっか り食べて、スタミナをつけよう!!



ひじきは、縄文時代から食べられて いる日本人になじみの深い海藻で す。食物せんいが豊富です。



ポトフに入っている「ズッキーニ」。 きゅうりのような形ですが、かぼちゃ のなかまです。お味はいかが?



は、食物せんいがたっぷり。おなか すっきり効果に期待しましょう★



かみかみごぼうサラダです。ごぼうにとびうおは漢字で『飛魚』。大きな胸 びれを広げて、水面を飛行するのが 特徴の魚です。気持ちよさそう!



たまねぎ・トマト・なす・ズッキーニ、葛 城市のおいしい食べ物をぎゅっと詰 め込みました。おいしいよ~★



「じゃこピーマン」 今年も登場します! 調理員さんは朝早くからたくさんの ピーマンを種取りして洗って切って・・ おいしく作ってくれています。



スロッピージョーはアメリカの料理 で、子どもたちに大人気のメニュー だそうです★トマトソースを食パンに 乗せて食べてね。