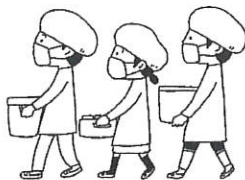




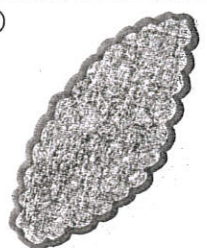
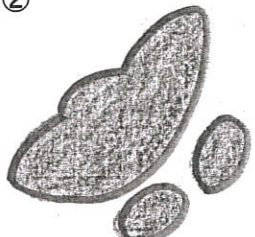
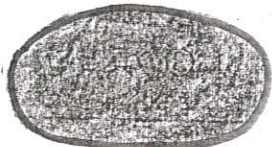
た 食 べ も の 通 信



色とりどりの夏野菜を見るとウキウキします。真っ赤なトマト、つやつや紫のなす、ピカピカ緑のピーマン、、、どんな料理で味わうか考えるのも楽しみです。7月の給食にはたくさんの夏野菜が使われています。「なすとかぼちゃのカレーライス」の日は、夏野菜が入っていることをアピールするべきか気づかれぬようにそっとしておくべきか少々悩みましたが、「なすはちょっと苦手だけどカレーに入っていたから食べれたよ!」と教えてくれた子がいました。旬の野菜を味わいましょう!

夏に美味しい食べものクイズ!

Q1. 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選びましょう。

①  たまねぎ ゴーヤ にんじん	②  えだまめ なす アスパラガス	③  モロヘイヤ とうがん パプリカ
---	--	--

※にがうりともいいます。 ※成長すると、大豆になります。 ※ラグビーボールのような大きさです。

Q2. 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を 考えましょう。

①  赤・黄・オレンジ など、いろいろ な色があります	②  ねばねば しています 星みたい!	③  ひげの数と 実の数は 同じです
--	--	--

Q3. 夏によく食べる食べものです。漢字、読めるかな?

① 「西瓜」 ※あまいくだものです。	② 「鰻」 ※土用に食べてパワーをつけます。	③ 「素麺」 ※さっぱり、つるつる食べやすいです。
-----------------------	---------------------------	------------------------------



「ラーズごはん」「フー」



っていったいなに???

15日の給食には、ラオスという国の料理が出ます。伊勢市はラオスのホストタウンです。ラオスの代表的な料理を給食風にアレンジしました。お楽しみに! お家の方は明倫小HPでぜひ見てくださいね。

6月の食育月間には「食育ビンゴ」に取り組みました。すべてのクラスがビンゴ達成です! パーフェクト賞の2Bさんに給食委員会から賞状をプレゼントしました。



給食おすすめ レシピ

にんじゃごはん

6月に好評だったメニューです

- < 材 料 > 4人分
- ・ごはん・・・お茶わん4杯分
 - ・にんじん・・・60g(1/3本程)
 - ・ちりめんじゃこ・・・20g(大さじ3程)
 - ・油・・・小さじ2
 - ・塩・・・少々
 - ・薄口しょうゆ・・・8g(小さじ1強)
 - ・水・・・8g(小さじ1強)
 - ・さとう・・・3g(小さじ1/2)
 - ・白ごま・・・8g(大さじ1)



にんじんとじゃこがかくれている「にんじゃごはん」です!



- < 作り方 >
- ① にんじんをすりおろす
 - ② フライパンに油を熱し、にんじんとちりめんを炒める。
 - ③ 調味料と水を加え、汁気がなくなるまで煮る。
 - ④ ごはんに③の具とごまを混ぜて、できあがりです!

※今月はごはんシリーズです。

今月も、夏野菜を使ったおすすめメニューをご紹介します!

暑くて食欲がない時にも食べやすいです!

夏のおすすめ レシピ

とうもろこしごはん

- < 材 料 > 4~5人分
- ・とうもろこし・・・1本
 - ・米・・・2合
 - ・塩・・・小さじ1/4
 - ・酒・・・小さじ1
 - ・水・・・400ml



- < 作り方 >
- ① とうもろこしは皮・ひげをとってよく洗い、包丁で実をはずす。(☆芯も捨てずにとっておいてください)
 - ② 米を洗って水をきり、なべにすべての材料を入れる。(☆うまみが出るので、芯もいっしょに入れます。長くてなべに入らない場合は、二つに折って入れてください)
 - ③ 中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分炊く。
 - ④ 火を止めた後10分蒸らして、できあがりです!
- ※ カレーと一緒に食べたり、焼きおにぎりにするのもおすすめです!

クイズの答え Q1①ゴーヤ②えだまめ③とうがん Q2①パプリカ②オクラ③とうもろこし Q3①すいか②うなぎ③そうめん