

食育の日南犬立について

6月は
長野県

めざせ全国制覇!! 47都道府県味の旅!

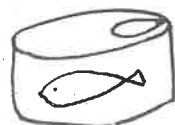
長野県は本州のほぼ中央に位置しているよ。
周囲を8つの県と標高3000m級の高い山々に
囲まれており別名「信州」と呼ばれ親しまれているよ。



たけのこ汁

たけのこ汁は根曲がり竹という
希少なたけのこを使ったみそ汁で
北信地域で食べられているんだ。
(給食ではいつものたけのこを使うよ)

たけのこ汁に欠かせないのがサバの
水煮缶! 海がない長野県では
重宝され あっさりとしたみそ汁に
油とコクが加わり
旨味がアップ
するんだ。



半ごろし (おはぎ)

長野県では「ぼたもち」や「おはぎ」
のことを「半ごろし」といい
炊いたもち米をすりこぎで
半つぶしになるくらいにつくよ。



給食センターより

おいだれ焼き鳥

信州上田では焼き鳥に
ニンニク醤油だれを
かけて食べるよ。
ニンニクには疲労回復に
役立つビタミンB群が
たくさん含まれているんだ。

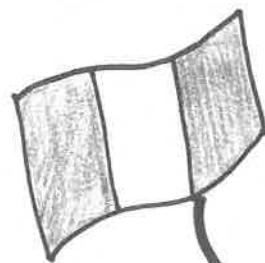


食育の日南犬立について分かったかな? 感想を書いてね

令和7年6月()日()()小学校()年()組

なつやさい た
夏野菜を食べよう!

トマトとナスのおはなし ☀



きょう
今日は、トマトとナスが入った
フランスの家庭料理、ラタトゥイユだよ!



トマトには、はだの
けんこう たも
健康を保つ
リコピンがたくさん
はい
入っているよ☆☆

かへ しょくぶつ
トマトはナス科の植物だよ。
だからトマトとナスは、同じ
ていふかま やさい
仲間の野菜なんだ〜。

からだ なか
ナスは、体の中の
すいぶん ちようせい
水分を調整する
カリウムがふくまれて
いるよ。

し、知っているかな?

ナスクイズ

Q、次のうち、本当にあるナスはどれかな?
① トラナス ② ゼブラナス

☆ 2424215422914
お店では「ゼブラナス」
と書いてあるけれど、
「トラナス」はミミズが
うんちをしたら、
そのうんちがナスの
皮に付いて、
ナスが黒くなるから、
名前が「トラ」なのよ。

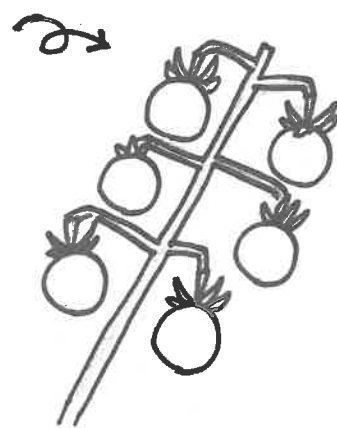
ゼブラナス
② ことえり

トマトとナスについてわかったかな? 感想を書いてね!

令和7年6月()日()()小学校()年()組

* ① ばん おお かたち
一番大きな形をしたトマトを桃太郎トマトと
いうよ。サラダとして生で食べるのはもちろん、
や に た
焼いたり、煮て食べてもおいしいよ!

* ② はんたい ばんちい かたち
反対に、1番小さな形をしたトマトをマイクロトマトと
いうよ。1cmほどの小さなトマトで、料理に飾る
だけで華やかな見た目になるよ!



きゅうしやく
給食センターより

江戸時代にやってきた!?

さやいんげんのお話

さやいんげんは、
熟す前のいんげん豆を
食べる。
緑黄色野菜だよ。

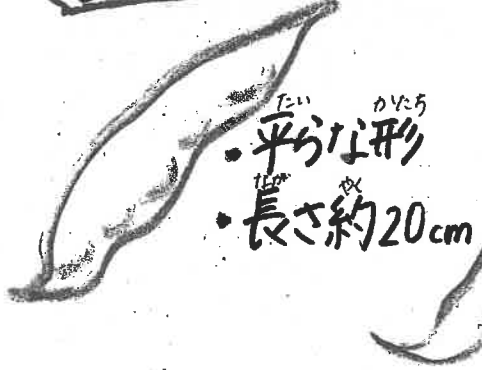


いんげん豆には、
色々な種類があるよ。

江戸時代に、
中国の隠元禪師
によって日本に伝え
られたことから、
この名前がついたと
言われているよ。

皮ふを健康に保って
くれるビタミンAや、
疲れをやわらげってくれる
アスパラギン酸が
多く含まれているんだ。

モロコしいんげん



- ・平らな形
- ・長さ約20cm

黄色いんげん



- ・別名
バターいんげん
- ・ゆでても黄色の
ままなので、
料理の彩りに。

紫いんげん



- ・中は緑色
- ・ゆでると
外側も
緑色に。



給食のうれしいお話



ちやうりいん
調理員さんに聞きました!!

さやいんげんのナムルのお話



さやいんげんとにんじんを
釜に入れて 75℃以上にな
るまで ゆでるよ。

ゆでた さやいんげんと
にんじんを 冷却機に
入れて 10℃以下になるまで
冷ますよ。



さやいんげんとさやいんげんのナムルについて分かったかな? 感想を書いてね!!

令和 年 月 日 () () 小学校 () 年 () 組