

七夕南犬立のおはなし



7月7日は「七夕」だよ。年に1度だけ
この日の夜に天の川を渡って「ひこぼし」と
「おりひめ」が出会うことができるという伝説を
もとにした「豊祭り」の行事なんだよ。
また、短冊に願い事を書いて笹に飾るの
は日本だけだよ。みんなも短冊に願い事を
書いて笹に飾ろう!!

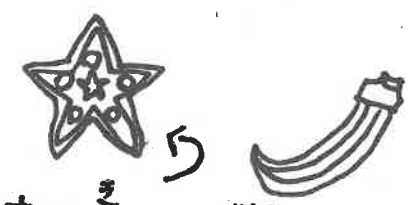
- 今日の給食
- ★ あなごちし
 - ★ おひきみね
 - ★ セタ汁
 - ★ 牛乳

トライやる・ウーノ
上原
今井

★ あなごちし
初夏が旬のあなごにはビタミンAが
多く含まれているんだよ。ビタミンAは
目や肌の健康を保って、病気を予防して
くれるから残さず食べよう!!

★ セタ汁
セタ汁に入っているビーフンは天の川を、オクラや
トウモロコシは星をイメージして入れているよ。夏の疲れを
とる効果があがるから残さず食べてみてね!!

七夕南犬立についてわかったかな?感想を書いてね!



総合センター

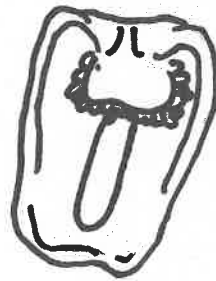
七夕南犬立

令和7年7月 日() () 小学校()年()組

ビタミンCがたっぷりな ピーマンのおはなし

ピーマンは
ながま
とうがらしの仲間だよ!

熱すと赤色になって
甘くなるよ。



かえっ
加熱することで
においや苦みを減らす
ことができるよ。

きょう
今日は、厚揚げのキムチ炒め
に入っているお!おいしく食べてね。

総合食センターより
トライやる・ウィーク
東中学校、志保原、喜多

ピーマンには目や皮膚を健康に
保ってくれる

ビタミンA

風邪やがんを防いだり、
肌を健康に保ってくれる

ビタミンC

ビタミンCが熱で壊れるのを
防いだり、毛細血管を強くして
くれる

ビタミンP

などが含まれているよ。



給食のおいしいお話



ちょういん
調理員さんに聞きました!!

あつあ
厚揚げのキムチ炒め
のお話



かみこく たいひょう けもの
韓国を代表する漬物のキムチを
一緒に炒めると、ほどよい辛味になって
少しの調味料でもおいしく食べられるよ。

しっかりと火を通した豚肉に、
ゆでて余分な油を抜いた厚揚げや
野菜とキムチを炒めて
仕上げますよ。



ピーマンと、厚揚げのキムチ炒めについて、分かったかな?

感想を書いてね!!

食育の日南犬立について

なぜせ全国制覇!! 47都道府県 味の旅!!

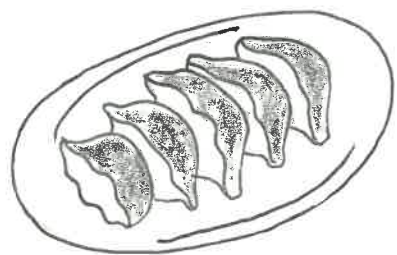
静岡県は日本のほぼ中央に位置し、日本一高い富士山、日本一深い駿河湾など、かな自然に恵まれているよ。生産される農林水産物は、全国トップクラスのものが多く、多彩な食文化が育まれてきたよ。

静岡県

7月

米粉の焼きぎょうざ

浜松市はぎょうざの消費量が日本一!! 浜松ぎょうざは、日本三大ぎょうざとして有名だよ。今日は豚肉、キャベツ、ニラが入った米粉の皮のぎょうざだよ。



さくらえびとアスパラガスの揚げめもの

さくらえびを日本で漁獲できるのは、静岡県にある駿河湾だけだよ。さくらえびの殻が海中で美しいさくら色に輝くことから「駿河湾の宝石」と言われているよ。



おざく

静岡県の郷土料理のひとつとして有名は汁物だよ。野菜をざくざく切って作ることから、この名前がついたと言われているよ。今日の給食にも、肉や油あげのせに、たくさんの野菜が入っているよ。



お茶プリン

静岡県は日本一のお茶の産地だよ。お茶には生活習慣病を予防するカテキンや、頭をすっきりさせるカフェインが多く含まれているよ。

給食センターより
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7月()日()小学校()年()組