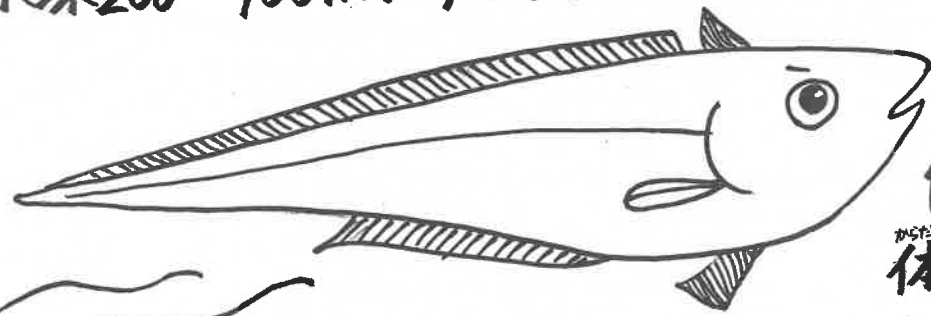


あっさりとして食べやすい
ホキのおはなし

ホキは、オーストラリアやニュージーランドの周りの
水深200~700mにすむ、深海魚だよ



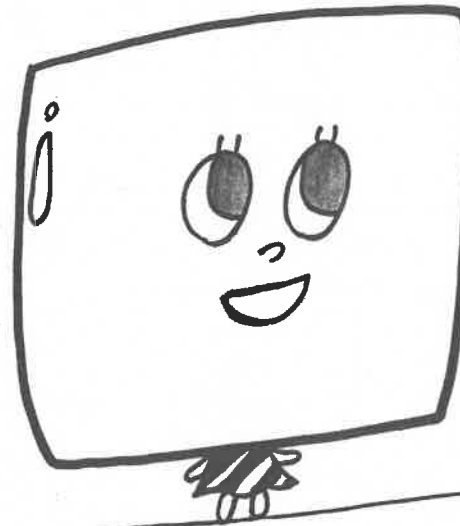
大きな瞳と
1mほどの細長い
体が特ちょうだよ☆

実はとても肉食!
ずいぶん歯でイワシやイカなどを
たくさん食べるよ。

脂肪分の少ない
白身魚で、カルシウムの吸収を
よくする。ビタミンDが多いよ!!

今日は、ホキのフライ・キャベツのソテー・
そしてスライスチーズをパンにはさんで食べる。
「フィッシュチーズバーガー」だよ!おいしく食べてね☆給食センター☆

お手軽な
カルシウム源!!!



* チーズは
牛乳から作られるので、
骨や歯を強くする
カルシウムが多く入っているよ。

チーズは、
大きく分けて
2種類あるよ!

ナチュラルチーズ モッツァレラ、カマンベールなど
世界で1000種類以上!

プロセスチーズ
ナチュラルチーズを溶かして、混ぜて
固めたもの。「スライスチーズ」など、
いろいろな形にカットされるよ!

おいしくて、
長持ちするよ!

ホキと、スライスチーズについて、学んだかな?感想を書いてね。

(第1) 令和7年9月3日(水)
(第2) 令和7年9月4日(木)

() 小学校 () 年 () 組

海のめぐみを味わおう!!

魚介類のお話



エビは背が曲がりひげが長い姿が、長生きしている老人に似ていることから、長生きを願う縁起のよい食べ物として知られているよ。

イカにはタウリンという成分が多く含まれ、つかれをとってくれるはたらきがあるよ。

あさりには低カロリーながら鉄分や亜鉛などのミネラルが豊富! 貧血予防に役立つよ。



給食のおいしいお話



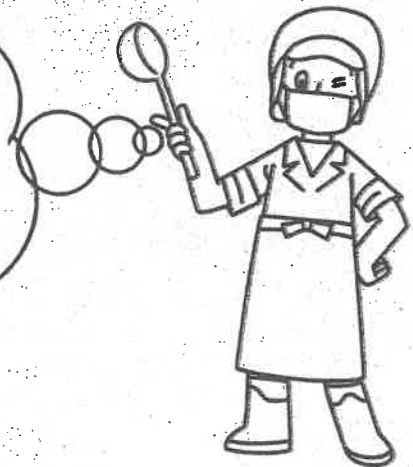
調理員さんに聞きました!!

パンネパスカトーレのお話



えび、いか、あさりの魚介やトマトのうま味がぎゅーっと詰まってる新しいメニューだよ。

サラダ油でにんにくを熱し具材を入れて炒め、トマト、ケチャップ、ウスターソース、白ワインなどで味付けするよ。



魚介類とパンネパスカトーレについて分かったかな?

感想を書いてね!!

(第1)令和7年9月10日(水)

(第2)令和7年9月11日(木)

しょうがっこう 小学校 () 年 () 組



食育の日南献立について

めざせ全国制覇!! 47都道府県味の旅!

本州のほぼ中央に位置する山梨県。山々に囲まれた土地で、一日の気温差が大きく、年間の降水量も少ないよ。また、年間の日照時間も長いんだ。これらの自然条件は、果樹栽培に適している。たくさんの果物がつくられているよ。



さんまめし

さんまには集中力向上につながるDHAが多く含まれているよ。

海に面していない山梨県だけど、秋になると、新鮮なさんまが出回るよ。秋の収穫が無事に終わったお祝いに、ごちそうとして、旬のさんまと新米をいっしょに炊きあげる「さんまめし」を食べてきたそうだよ。今日は、さんまめしの具をごいんにかけて食べてね。



ほうとう

山梨県の郷土料理だよ。小麦粉から作られる、幅の広い平麺を、みそ仕立てのつゆで、野菜といっしょに煮こんだものだよ。山林が多い山梨県では、昔から主に小麦やそばなど、米に代わる作物が作られてきたんだ。今日は、野菜をたくさん入れた、日みそ仕立てのほうとうだよ。

シャインマスカット

山梨県はぶどうの生産量が日本一だよ。今日は、皮ごと食べられるシャインマスカットだよ。丸のまま、のみこまないように、よくかんで食べてね。

味わって食べよう!! 給食センターより

食育の日南献立について分かったかな? 感想を書いてね。

(第1)令和7年9月18日(木) (第2)令和7年9月19日(金) ()小学校()年()組

お月見献立のお話

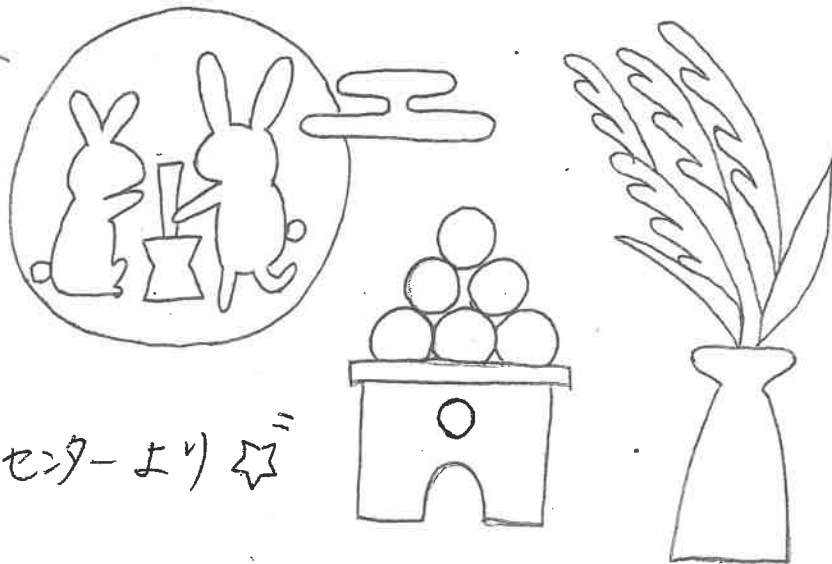
今年の十五夜は10月6日(月)

日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、この日のお月さまは一年で最も美しいとされているため、「中秋の名月」とも言うよ。

「お月見」の風習は中国の唐の時代から伝わり、秋の農作物の収穫を感謝する行事だよ。豊かな実りの象徴として満月を見ながらすすきやお団子をお供えすることが多いよ。

夜空を見上げて月をながめてみてね!

給食センターより☆



今日の給食

十五夜には里等が供えられることから「等名月」とも言われているよ。また、秋の収穫を祝う「等名月(十三夜)」もあるよ。今日は、月のように黄色いさつまいもと栗が入ったくりきんとんだよ。

お月見献立ならではの「お月見ゼリー」だよ。味わって食べてね!



満月に見立てた「丸い白玉団子」が入っているよ! よくかんで食べてね。

月の模様が、うさぎが餅つきをしているように見えると、言われていることから今日はうさぎ型のハンバーグが登場するよ! 目で見て楽しみながら食べてね。

お月見献立についてわかったかな? 感想を書いてね。

(第1) 令和7年(9)月(30)日(火) (第2) 令和7年(9)月(29)日(月) ()小学校()年()組