



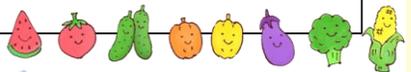
日	こん立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
24	冷やしちゅうか	2学期はじまり給食 手作りジャンボしゅうまい わかめスープ 瀬戸内レモンゼリー	卵 ハム ぶた肉 卵 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	めん 砂糖 片くり粉 パン粉	ごま油 ごま油	2学期はじまり給食は食べやすい冷やし中華。9月の学園祭の時にもう一回食べられる予定。湖南中で10年前に登場していたしゅうまい。冷やし中華のたれをつけても美味しいかもしれない。人気で気持ち上がるので毎月揚げパンを出しているが、今回は真夏なので、トーストにすることで食べやすくなる。作り方は、きなこ砂糖と塩にオリーブ油を塗って焼く。 高野豆腐の一番美味しい食べ方と好評で、植物性たんぱく質やカルシウムが豊富。冷凍みかんは冬に収穫し、美味しい状態で冷凍保存したものの。風邪を予防するビタミンが豊富。 ピビンバは韓国の料理。「いただきます」は「チャルモックスムニダ」。「ごちそうさま」は「チャルモゴッスムニダ」。作ってくれた人へありがとうは「カムサナムニダ」と言う。大石地区のとうもろこし。とり肉には体を丈夫にするたんぱく質が多い。ミネストローネスープやサラダの野菜と一緒にとることで、ビタミンがたんぱく質の吸収をよくしてくれる。 語呂合わせて野菜の日。旬の野菜は、季節や体に合った食材。暑さに負けないよう水分が多く、太陽をいっぱいあびて栄養価も高い。福神漬は7つの食材を七福神になぞらえて付けられた。
25	きなこトースト	サラダスパゲティ 手作り肉団子スープ ヨーグルト	きなこ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ にんじん あさつき 水菜	きゅうり レタス コーン 白菜 しいたけ ねぎ しょうが	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 片くり粉	オリーブ油 油 オリーブ油	
28	高野豆腐のオランダにれんこんサラダ とんじる 冷たいみかん	高野豆腐 れんこん とんじる 冷たいみかん	高野豆腐 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	れんこん コーン 大根 えのきたけ ねぎ みかん	砂糖 片くり粉 油 ドレッシング	油 ドレッシング	
29	ピビンバ(コチュジャンみそを混ぜて)	春雨スープ 河口湖のとうもろこし	ぶた肉 卵 みそ なると	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし 玉ねぎ しいたけ とうもろこし	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	
30	てりやきチキンバーガー	野菜サラダ ABCミネストローネスープ ぶどうゼリーinヨーグルト	とり肉 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	きゅうり キャベツ レタス キャベツ にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 ワイン 砂糖 マカロニ ぶどうゼリー 砂糖	ドレッシング	
31	夏野菜カレーライス&福神づけ	ゴーヤチップス チーズサラダ いちごゼリー	ぶた肉 チーズ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが なす スピーナー 福神づけ ゴーヤ きゅうり レタス	米 麦 ルウ カレー粉 片くり粉	オリーブ油 油 油 ドレッシング	

献立内容は都合により変更することがあります

線でつなごう!夏の食べ物漢字クイズ 瓜の名前の由来は?どこから日本に来たのでしょうか。調べてみよう。

8月31日は野菜の日

太陽の恵みをいっぱいあびた夏に収穫される旬の野菜は、夏のからだに必要な栄養であるビタミンやミネラル・水分などを多く含む食材が多いです。学んで食べて、夏バテを予防しましょう。



西 瓜 胡 瓜 南 瓜 甜 瓜 冬 瓜

メロン とうがん きゅうり かぼちゃ すいか

答えは隠してやってみてね。
(西瓜) 瓜の字は、瓜(カ)と瓜(ハ)の字が重なった形から来るといわれています。
(冬瓜) 冬(フユ)と瓜(カ)の字が重なった形から来るといわれています。
(甜瓜) 甜(アメ)と瓜(カ)の字が重なった形から来るといわれています。
(胡瓜) 胡(コ)と瓜(カ)の字が重なった形から来るといわれています。
(南瓜) 南(ナン)と瓜(カ)の字が重なった形から来るといわれています。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、色々な事に挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つめは短く切る
- はだしは避ける

包丁の持ち方・使い方

- 〈包丁を持つ手〉
みね
- 柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
- 〈逆の手〉
柄
- 指先を丸めて材料を押さえる。
- 包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に向けて置く
- 包丁を持ったまま歩かない。刃先を人に向けてない。

7月の献立表でお伝えした、おうちでも作れる給食のピビンバの動画はご覧になりましたか。給食の●●レシピも参考にしてください。湖南中 好きな給食No.1の結果発表&感想の一部と月毎の給食photoを、給食だよりや献立表と一緒に湖南中ホームページ(給食だよりの欄)で毎月更新しています。ご家庭で食育の話題にしてください。

Let's try cooking! (作ってみるじゃん)

- 給食のピビンバをつくろう! 手作り動画
- あっこ先生の簡単レシピ&給食レシピ
- 山梨県食育ライブラリー 朝食レシピなど

鍋やフライパンの置き方・扱い方

- ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。
- 引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。
- 火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。
- 換気も忘れずに。
- 火を使っているときは、そばを離れない。

食中毒を防ぐために気をつけること

- 野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。
- じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。
- 肉や魚を切った包丁とまな板は、洗剤でよく洗う。
- 肉や魚は中までしっかりと火を通す。

きなココあげパン

【材料】5~6個
○コッペパンか●熟ロールパン
○油(揚げるか焼く大きさ2~3)
★きなこ 大さじ5
★ミルクココア 大さじ3と小さじ1
★砂糖 大さじ2
★塩 少々(小さじ8分の1)
きなこあげパン(★きなこ大さじ2 ★砂糖大さじ4 ★塩少々)
ココアあげパン(★ミルクココア大さじ8)

【作り方】
①ボールに★を入れて混ぜる。
②油を温める。(高温)
③パンを②に入れて、少し押しさえて裏返し、オイルコーティングする。
④①の中に③のパンを入れてまぶす。
☆詳しい作り方はクックパッド(上のQRコード)で見てください。写真付きです。

ゴーヤチップス

- ゴーヤは半分に切り、スプーンでワタと種を取り出す。薄切りに水を15分位浸ける。ザルに上げる。片栗粉をまぶす。
- 油でカラッとあげる。塩をふる。
☆塩の裏表示を見て、ナトリウムの他にカリウム、マグネシウムなどミネラルのある塩は甘味があり、血圧の上昇を抑える
☆ワタと種も栄養があるので、捨てずに切って油であげて塩をふるとおつまみになる。