

1学期 食育給食

4月22日（水）地産地消（東京都産あしたば）

4月22日

ごまトースト・牛乳・ABCマカロニスープ・

あしたばツナサラダ

今日のサラダに入っている明日葉は、八丈島や大島などの伊豆諸島に生えている植物で、3月から5月が旬の東京都産の野菜です。

さて、クイズです。明日葉の名前の由来はどちらでしょうか？

- ① 明日さんが見つけた葉っぱという意味
- ② 葉っぱを摘んでも次の日（明日）になると葉っぱがすぐに生えているという意味

答えは、ほっとルーム前の掲示板に貼ったので見てね。



池二郎



お大団圓食いしん坊はねびよん

あしたばツナサラダ

ごまトースト

ABCマカロニスープ

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」

5月1日（金）行事食（こどもの日＆八十八夜）

5月1日 たけのこちらし・牛乳・

武者汁・寒天パフェ（抹茶ソース）

明日、5月2日は八十八夜です。八十八夜は2月4日の立春から数えて88日目にあたる日のことで、お茶摘みを始める目安にされている日です。今日のデザートには東京都産の抹茶を使いました。

そして、たけのこちらしと武者汁は、5月5日の端午の節句のお祝い料理です。たけのこちらしに使われている「たけのこ」は、今食べるとおいしい（旬の）食べ物です。成長が早く、まっすぐのびることから、成長を願うお祝い料理によく使われる食材です。



寒天パフェ（抹茶ソース）

たけのこちらし

武者汁

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」

6月10日（水）郷土料理

6月10日

たこめし・牛乳・焼きししやも・ポイルキャベツ・

高野豆腐入り肉じゃが

「歯と口の健康週間」最終日の今日は、「時の記念日」です。

今日の「たこめし」は、日本の時間を決める子午線が通っている兵庫県や岡山県、広島県、徳島県など瀬戸内海沿岸の地域の郷土料理です。

「たこ」はかみごたえのある食べ物です。

よくかんで食べることで、歯や口の健康にもつながります。ゆっくりとよく噛んで食べましょう。そして、歯を毎日ぴかぴかにみがいて大切にしましょう。



いけいけ 池二郎

お大田区食いしん切はねびょん



焼きししやも

ポイルキャベツ

たこめし

高野豆腐入り肉じゃが

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」

6月11日（木）行事食（入梅）

6月11日

いわしの蒲焼井・牛乳・梅おかか和え・

初夏の根菜みそ汁

今日6月11日は、入梅です。

昔はこの日を基準に田植えをする日を決めていました。5月から6月の田植え前に、御田植祭と呼ばれる行事が、全国各地の神社で行われます。

また、この時期に梅が実ることからこの日に梅を食べると健康でいられると言われていました。今日は、梅を使った梅おかか和えにしました。



梅おかか和え

いわしの蒲焼井

初夏の根菜みそ汁

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」

6月19日（金）行事食（夏至）

6月19日

五分づき米ごはん・牛乳・アジのごまみそかけ・

ゆで野菜の酢醤油かけ・冬瓜のみそ汁

6月21日の日曜日は夏至です。夏至は一年で一番昼間が長い日です。

今日は夏至のころに旬を迎える「冬瓜」を使いました。「冬瓜」は夏にとれますが、冬まで保存しておくことができるので、「冬瓜」という名前がつきました。

さて、クイズです。「冬瓜」の花の色は何色でしょうか？

- ① 赤色 ② 白色 ③ 黄色

答えは、ほっとルーム前の掲示板に貼ったので見てね。



池田 真介

アジのごまみそかけ



ゆで野菜の酢醤油かけ

五分づき米ごはん

冬瓜のみそ汁

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」

7月1日（水）2年生とうもろこしの皮むき

7月1日

チーズトースト・牛乳・

ミネストローネスープ・ゆでとうもろこし

今日のゆでとうもろこしは、2年生が観察しながら皮むきをして、給食室へ持ってきてくれたものです。

さて、クイズです。とうもろこしの花（雄花）が咲く場所は、1年生より高い？低い？

- ① 1年生の身長より高い
② 1年生の身長より低い



答えは、ほっとルーム前の掲示板に貼ったので見てね。



池田 真介

池田 真介

2年生に聞いてもいいよ。

2年生が皮をむいた
ゆでとうもろこし



チーズトースト

ミネストローネスープ

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」

7月7日（金）行事食（七夕）

7月7日

ちらし寿司・牛乳・そうめん汁・

七夕寒天パフェ（豆乳ホイップ）

今日、7月7日は「笹の節句」とも呼ばれる日本の五節句の一つ 七夕です。

七夕の日には、一年に一度だけ織姫とひこ星（牽牛）が天の川で会えるという話も有名です。

今日の給食は、七夕の行事食のちらし寿司、天の川に見立てたそうめんの入ったそうめん汁、七夕の日のデザートとして七夕寒天パフェを献立に入れました。



ちらし寿司

そうめん汁

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」

7月13日（月）世界の料理（シンガポールチキンライス）

7月13日 シンガポールチキンライス（オニオンチキン

ライス・蒸し鶏肉のごまだれ・ポイルキャベツ）・

牛乳・中華はるさめスープ

今日の給食のシンガポールチキンライスは、中国の南にある海南省からきた中国の人たちがシンガポールで作って食べていた海南鶏飯という料理がシンガポールの料理になったものです。

ベトナムでは、「ハイナムチキン」という料理になり、タイでは、「カオマンガイ」という料理になっています。



シンガポールチキンライス

中華はるさめスープ

教室で給食係などの児童が読む
「給食お手紙」