

はしをただしくもとう

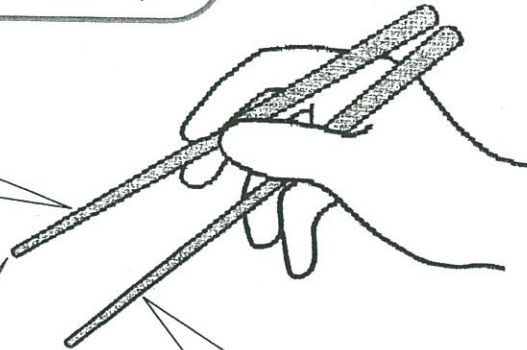
はしをただしくもつと、じょう
ずにたべることができます。

①うえのはしは
えんぴつを
もつようにもつ。



③つかうときは、うえのはしだけを
うごかし、したのはしはうごかさない。

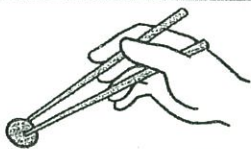
②したのはしは おやゆびのつけねと
くすりゆびのさきのよこがわにのせる。



はしを上手に使おう！

はしは、いろいろな使い方ができる、
すばらしい道具です。

はさむ

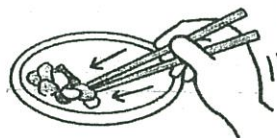


はしって、
とても
べんりなんだね♪

まぜる



よせる



切りさく



おはしを正しく使えない人が増えています。上の絵のようにおはしを持っていますか？正しくおはしを持つと、上手につかめるので、こぼさなくなります。最初は大変ですが、練習して慣れるととても楽に食べられます。おはしの使い方では、「よせる」ができない子どもが増えています。よせながら食べるとごはんつぶもこぼりつかず、きれいに食べられるんですよ。



日曜日	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	きゅうしょくメッセージ	7月、8月	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3月		とうがんは夏に収穫される野菜です。とても日持ちがよく、上手に保存すれば冬の初めまで食べることができます。「冬の瓜」と書くのはそのためです。夏にとれる野菜は、体の余分な熱を取り、暑い夏を過ごしやすくしてくれるはたらきがあります。		
4火		マーマレードチキンは、ソースにマーマレードが入っています。甘く少し苦味があります。暑い季節にはいいですね。フェジョアードはブラジルの家庭料理です。レッドキドニー（金時豆にた豆）と肉を煮込んだものです。		
5水		新しょうがのサラダは初登場です。新しょうがは和歌山県の特産物です。おもに和歌山市内で作られています。水分が多く保存には適しません。うめばしと漬ける紅しょうがはきょうの新しょうがです。		
6木		きょうのスパゲティミートソースには夏野菜のなすがはっています。トマトとなすはとても相性がいいですね。		
7金		きょうも夏野菜のなすがメインの料理です1年に一回しかでないメニューですから残さず食べましょうね。今月使用しているなすは地域産のもので、新鮮ですよ。		
10月		朝から収穫したとうもろこしを食べてもらおうと手配をしました。紀の川市産のスイートコーンです。		
11火		今日のマヨネーズは実はドレッシングです。マヨネーズの主な原料は卵、油、酢です。今日使用のものには、原料の卵が入っていませんから卵アレルギーがあっても食べられるものです。		
12水		今日のカレーライスはいつもと違った野菜が入っています。なす、ピーマン、かぼちゃ、どれも夏にとれる野菜です。		
13木		夏バテのおもな原因は食事の量が減っておこるものです。すぐエネルギーにかわるごはんやパンは夏バテ防止に効果がありますね。		
14金		今日のみそしるにはかぼちゃが入っています。かぼちゃは夏に収穫される野菜で、皮は緑色をしています。中はきれいな黄色です。ビタミンAなどが豊富に含まれる緑黄色野菜の仲間です。		
18火		きょうのやきそばの麺はいつもと違うものを使用しました。感想など聞かせてください。		
19水		今日は、25日の土用の丑の日をさきどりしてひつまぶし風ごはんです。自分で混ぜてひつまぶしごはんを完成させてください。		
20木		きょうのフライビーンズは、じゃこをいれました。小魚も食べられます。フライいれにじゃこを残さないように配膳してください。今日で給食は終わりです。休み中も朝ごはんはきちんと食べましょう。夏休みを使って朝ごはんづくりに挑戦するのもいいですね。		
8/25木		夏休みは元気に過ごせましたでしょうか。給食センターは夏休み中給食は作っていません。夏休み中はセンターの清掃、機械の修理、清掃、食器やおぼんを1枚1枚みがくなどしていました。また料理講習会やいろいろな研修会に行き勉強もします。		
28金		鮭は赤い身をしていますが、アスタキサンチンという色素によるもので、この色素にはガンなどを防いでくれるはたらきがあります。また脳を活性化させ、成長を助けるはたらきを持つ油を含んでいます。		
29月		今日の給食のように、ウインナーとキャベツをパンにはさんでケチャップをかけた料理をホットドッグといいます。ホットドッグはアメリカの国民食の代表的なものでウインナーがダックスフントという犬に似ていることからドッグという名前がついたといわれています。		
30火		こんぶあえはとても簡単な料理です。家で作る時はきゅうりを輪切りにします。（少し厚めに切ったほうが歯ごたえがいいです）そこに塩ふき昆布を混ぜるだけです。簡単朝ごはんメニューに入れてみてください。		
31水		みつおさつはスティック状のだいがくもです。明日から9月ですね。秋はまだまだ遠い感じがします。教室は冷房が入っていると聞いています。暑くて食べられないということはないかな。給食センターは料理を作っている部屋には空調がありませんからとても暑いです。がんばって作っています。残さずしっかりたべてくださいね。		

かぼちゃ

冬に食べるイメージがありますが、実
ができるのは夏です。



かたい皮で覆われ、
夏に収穫して冬までとっておくことが
できます。

かぼちゃの黄色は体の中でビタミンA
になってはたらくカロテンの色です。皮
ふや粘まくを丈夫にしてくれます。

トマト

「トマトが赤くなると、医者が青くな
る」ということわざもあるほど、栄養
たっぷりの野菜です。

トマトの赤い色は「リコピン」といっ
て、今、とても注目されている体によい
成分です。ビタミンAやCが多く、うま
味成分もあるので、生で
食べるだけでなく、煮
込み料理にも大活躍し
ます。



ナス

熱いインドで生まれた
ナスは、奈良時代に日本
にやってきたといわれて
います。じつは実のほと
んどが水分で、とってもヘルシーな野菜
なのです。紫色のもとになっているのは
「ナスニン」という成分で、体の若さを
保ってくれるはたらきもあるそうです。
油ととても相性がよく、炒め物や揚げ
物にすると、とてもおいしいです。

