

8月 給食だより



長かった梅雨もようやく明け、いよいよ夏本番です。今年も猛暑日が続くことと思います。子どもたちは暑い中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配っていききたいと思います。

タンポポ組さんが毎日水やりや草取りをして畑のお世話をしているおかげで、今年は野菜が豊作です。先日、献立が麻婆茄子の日に畑のナスも一緒に入れてみました。ナスは苦手な子が多い食材のひとつです。タンポポ組さんの中にも食べる前に「先生、ちょっと減らして下さい」と持ってくる子もいます。けれども「このナス、みんなが育てたナスびだよ」と説明するとみごとに全員残さず食べる事ができました。そのほか、胡瓜やオクラやとうもろこしなど、今年は新鮮な夏野菜を堪能することができました。苗を植え、愛情をもって育て、収穫することを通して、植物の生長を間近で観察できただけでなく、自分たちで作った野菜に対する愛おしさや食べ物を大切にする気持ちも育まれたのではないのでしょうか。野菜や、色々な食材にもっともっと興味をもってもらい、食べてみたらおいしかった、と思ってもらえるように私たち調理員もまだまだ腕を磨き、子どもたちの育ちを給食室から支えていきたいと思っています。



今日は何の日？

8月31日は
や(8)さい(31)の日



8月は北九州市で「プラス一皿運動」という取り組みが行われています。普段の食事にもう一皿野菜のおかずを足すことで生活習慣病の予防・改善や肥満防止につながります。

生そのまま野菜をたくさん食べるのは大変ですが、茹でたり炒めたり、汁物にするとかさが減って食べやすくなります。



旬の食材

パプリカ

赤・黄・オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑のピーマンのような青臭さや苦味がなく、甘みがあるので、子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。