

平成30年 6月28日 墨田区立第三吾嬬小学校 校長 川中子 登志雄 栄養士 木村 佳子

梅雨が明けると、本格的に暑くなります。規則正しい生活と、適度な運動 を心がけ、十分な睡眠時間を確保し夏も元気に過ごしてほしいと思います。

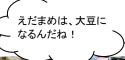
1年生 7月の体験活動

7月6日、1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。5月はそら豆のさや むき、6月は枝豆のさやとりをしました。3回目の体験活動も、とうもろこしの 観察をしながら、皮むきを進めます。



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい るといわれています。農作業の時季をつかさ うしか けんぎゅう ひこぼし ようさん はりしごと どる牛飼いの牽牛 (彦星) と養蚕や針仕事を つかさどる機織りの織女(織姫)が変人周士 で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神 様がこらしめるために、二人の仲をさいてし まいました。そして年に一度、七夕の日にし か会えなくなってしまったとのことです。

ひ たんざく ねが か しょ この日には、短冊に願いごとを書いて、書



6月 1年生 枝豆のさやとりのようす

えだまめの栄養も、 覚えたよ!





いかのチリソース

☆ 材料 分量(中学年4人分)

材料	材料		
揚げ油	適量		
いか(短冊切り)	240g		
塩	0.6(少々)		
酒	4g(小さじ1)		
片栗粉	60g(大さじ6)		
油	適量		
にんにく・しょうが	少々		
トウバンジャン	少々		
さとう	0.6g(少々)		
ごま油	1.6g(小さじ1/2)		
トマトケチャップ	28g(大さじ2)		
しょうゆ	4g(小さじ1弱)		
酒	0.6g(少々)		
塩	少々		
片栗粉	0.6g(少々)		

辛味はほとんどなく、白い ごはんをよりおいしく食べら れる料理です。



- ①いかに塩、酒で下味をつける。
- ②①のいかに片栗粉をまぶして、170℃の油で9分程度 揚げる。
- ③にんにくとしょうがをすりおろし、油で炒め、調味料を 加える。水で溶いた片栗粉を加えてソースを仕上げる。
- ④揚げたいかと、③のソースをからめて出来上がり。



- 家族の好みをチェックして、が、昼、 夕のうち、どのごはんをつくるのか を考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- 冷蔵庫の中をチェックして、足りな い材料を買う
- 実際に調理する。つくる順番などを
- た汁物などは温め直す
- (6) みんなそろって「いただきます!」



- ※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※給食配膳中は、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。

·			