【7月1日】富士山山開き給食

≪給食メニュー≫

麦ごはん・牛乳・(小学校の主菜)さばの塩焼き・(中学校の主菜)さばの南蛮漬け・

ひじきとじゃがいもの煮物・かまぼこのすまし汁・富士山ゼリー

小学校

中学校

7月1日は、富士山の山開きの日です。富士山の山開きに食べる代表的な郷土食は、「じゃがいもとひじきの煮物」です。郷土食とは、その地域で昔から食べ続けられてきた「ふるさとのごはん」です。江戸時代、富士講の信者をもてなす御師(おし)の家で、富士山や神棚に供えて登山の安全と夏の健康を祈願した風習が一般に広がりました。「じゃがいもとひじきの煮物」が郷土食として食べられるようになったのは、「山の幸」のじゃがいもと「海の幸」のひじきを合わせることで、富士山の山開きを祝い、登山の安全や夏の健康を願うためです。給食では、夏の健康を願いながら、味わっていただきました。富士山ゼリーは、さかさまにすると富士山の形になる、サイダー味で子どもたちに人気のゼリーです。

【7 月 16 日】食育の日給食

≪給食メニュー≫

富士桜ポークの夏野菜カレー・牛乳・温野菜・ももゼリーミックス

今日は、山梨県産の「富士桜ポーク」と「赤パプリカ」「ズッキーニ」「なす」を使ったカレーライスです。地域でとれる食材は安心して食べることができます。また、夏野菜は水分が多く、太陽の光をたくさん浴びて育った野菜で、「カロテン」や「ビタミンC」などの栄養が含まれていて、6 月～8 月ごろに収穫されます。夏野菜カレーは、たくさんの野菜を洗って、角切りや半月切りにして、豚肉と一緒に炒めて長い時間煮込みました。夏野菜がゴロゴロしたカレーに仕上がりました。

７月の給食指導では「上手に水分補給をしよう」をテーマに、水分をとるタイミング、料理や夏野菜からも水分が取れることを紹介しました。

今日で、１学期の給食が終わります。
暑い日が続きますが、夏休み中も３食
しっかり食べて元気に過ごしてほしいです。