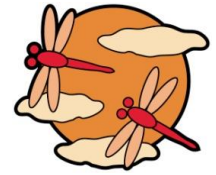


いただきます！

平成29年 9月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

なが なつやす お がっき はじ あつ すこ
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑さも少しずつ
やわ りいできましたが、ひるま きおん たか ひ つつ なつ つか
和らいできましたが、昼間の気温はまだ高い日が続きます。夏の疲
れも出やすい時期でもあり、すぐに運動会の練習も始まります。生活リ
ズムを整え、早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて登校できるよう、
ご家庭でもよろしくお願ひします。



きゅうしょくしつ では、なつやす ちゅう ちょうりし すみすみ そうじ がっき
給食室では、夏休み中、調理師さんたちが隅々まで掃除をしてくれています。2学期
も衛生・安全に気をつけ、子供たちが喜ぶおいしい給食作りに努めていきます。

1年生・とうもろこしの皮むきをしました



がつ にち こうじ ねんせい かわ はじ
6月28日(水)1校時に、1年生がとうもろこしの皮むきをしました。始
めに、ししょ ひらいせんせい えほん よ
めに、司書の平井先生にとうもろこしの絵本を読んでいただきました。そし
て、ぜんこうぶんやく 80本の皮むきスタート！皮を1枚ずつバナナのようにむいていくと、なか
らきれいな黄色の粒が見えてきます。最初は思ったより硬くて、難しそうにしていた子も、
慣れてくると、どんどんむけるようになりました。給食時間は、自分たちがむいたとう
もろこしを、まんぞく そうじ た
もろこしを、満足そうに食べていました。

『とうもろこし(フレーベル
かん 館)』『とうもろこしくんがね』
2冊読んでもらいました。



はじめはちょっとむきづらいけ
ど、コツを覚えると、スピード
があがってきます。



最後に、細かいひげもきれい
にとってあるか、点検もして
くれました。



なかから、ピカピカの黄色いと
うもろこしがでてきます。



2年生・枝豆もぎをしました



6月27日(火)1校時に、2年生が枝豆もぎをしました。

はじめに司書の平井先生に読み聞かせをしていただきました。

(こやすすむ「だいず えだまめ まめもやし」福音館書店)

その後、いよいよ全校分約8kgの枝豆もぎです。さやを枝からハサミでカットするのですが、どの子も一生懸命で、あっという間に終了しました。

給食では、自分たちがもいだ枝豆が給食で出たことに、とても誇らしそうな様子でした。

ひとつひとつ、ていねいに
ハサミでカットします。



ひとつのさやに、何粒
入っているかな？



今月の給食から...

のりあげくん

【材料 (一人分)】

れんこん 15g ジャがいも 18g とりひき肉 25g にんじん 3.5g
卵 4.5g 生パン粉 3.5g しょうゆ 1g 酒 0.7g さとう 0.35g
塩 0.2g 焼きのり 5×7センチ位 1枚 揚げ油 適量

【作り方】

- ① れんこん、じゃがいも、にんじんは皮をむく。一緒にフードプロセッサーなどで荒いみじん切りにする。
- ② れんこん～塩をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③ ②を丸め、焼きのりをつける。中まで火が通るまで揚げる。

焼きのりのついたおかずは、
人気があります。
ふわっとした中に、シャキシャ
キ感が少し残っています。