8月 給食だより

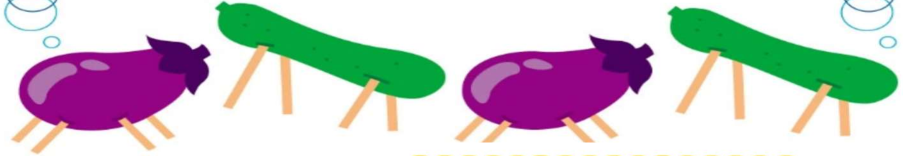
令和３年

長い梅雨も明け、いよいよ夏本番です。
夏は暑いからと、冷たい飲み物やあっさりとした麺類など偏った食事ですませてしまいがちです。食欲がなくても１日３食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵・肉・魚・牛乳など）ビタミン（野菜や果物） ミネラル（牛乳や海藻など） バランスのとれた食事を心がけましょう。

お盆には精進料理を

行事の由来
お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食
お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



イタリア

今月は、イタリア！
① ペッシュビアンコ・イン・カルピオーネ
② ミルファンティ　です。
● ペッシュビアンコ イン カルピオーネは日本の南蛮漬けのような料理です。（白身魚の南蛮漬け）
● ミルファンティはイタリアのかき卵スープ。
パン粉と粉チーズを使います！

イタリアの食文化
● イタリア料理は、パスタやオリーブオイルを使った日本でも親しまれている料理です。
イタリア人にとって、食事はとても大切です。伝統的に食卓は家族団欒の中心をしめ、結婚式や誕生日、休日には、午後１時ごろから夜までの長い食事を楽しみます。
普段の食事は、パンとコーヒーの軽い朝食、午後１時過ぎから家でゆっくりとした昼食、午後８時ごろに軽い夕食をとります。
正式の食事では、ハム、チーズ、オリーブなどのアンティパスト（前菜）、次にプリモと呼ばれるスープかパスタ セコンドと呼ばれる肉と魚と付け合わせの野菜、サラダ、最後に果物とデザートが出ます。
コーヒーの消費も多くエスプレッソ、カプチーノ、カフェラッテなどが有名です。

トウモロコシの皮むき

今年も、トウモロコシの皮むきを子どもも達にお願いします！
自分でむいたトウモロコシの味は格別の美味しさ。
さあ、皮むきのチャレンジです！！

〈１組さんの別メニュー〉
３日　１歳からのサッポロポテト
10日　アンパンマンのソフトせんべい