

# たべものしんぶん

おうちの人といっしょによんでね

令和5(2023)年7月号 ねん がっこう せんりおかしょうがっこう 千里丘小学校

なつやさい 夏野菜を さがせ?!

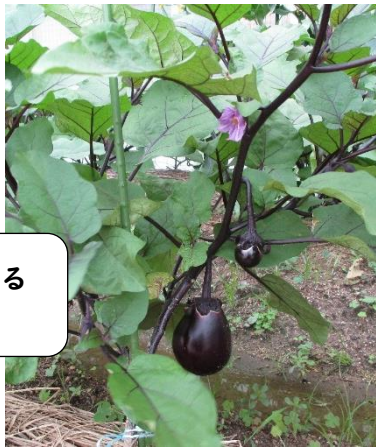
がっこう なか なつやさい 学校の中に夏野菜が !!!



ねんせい 3年生が育てている「きゅうり」



ねんせい 3年生が育てている「ゴーヤ」



ねんせい 3年生が育てている「とりかいなす」


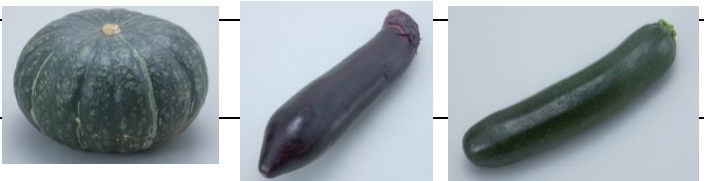
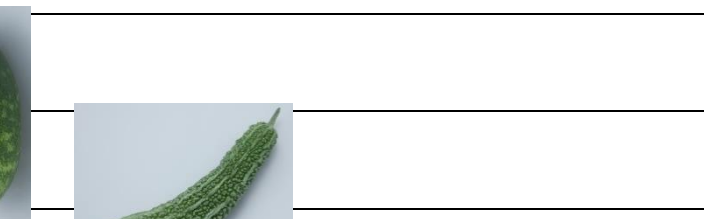





ねんせい 2年生が育てている「ミニトマト」



きゅうしょく 給食にもたくさんの種類の夏野菜を使っています。7月の給食で使っているフレッシュな(冷凍

ではなく生の)夏野菜を紹介します。

日にち	りょうりめい 料理名	なつやさい しゅるい 夏野菜の種類	
3日	ぎゅうにく 牛肉とピーマンの炒め物	あか 赤ピーマン・ピーマン	
	かぼちやのみそ汁	かぼちや	
6日	なすのミートグラタン	なす・ズッキーニ	
7日	にゅうめん汁	とうがん 冬瓜	
12日	さんしょく 三色きんぴら	ピーマン	
18日	はっぽうさい 八宝菜	ゴーヤ	

なつやさい 夏野菜ってカラフルですね♪み 見ているだけでたの 楽しくなっちゃいます!

それだけではありません! えいよう 栄養もたっぷりです! おうちでも いしき 意識して た 食べてみよう!

うらめん 裏面もよんでね

# 給食レシピ 7月3日(月)

## 牛肉とピーマンの炒め物

ざいりょう ぶんめやすりょう  
材料 4人分目安

ぎゅうにく 100g にんにく 1/2かけ しょうが 1片 たまご しょうたま 1玉 あかピーマン 1個  
ピーマン 1個 ごま油 小さじ1

A [ 酒 小さじ1 みそ 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ2 ] 塩・こしょう 少々

### 作り方

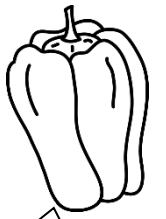
にんにく・しょうが…みじん切り たまご…小口切り ピーマン類…千切り

1. フラインパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら牛肉を炒め、塩・こしょう、肉の色が変われば、たまごを加え、よく炒め、ピーマンを加え、さらに炒める。

2. Aを入れ、全体にからめ、味をつける。

なつやすい つか  
夏野菜のピーマンを使って!

あか  
赤ピーマンがなかったらパプリカでもいいですよ!



## 夏休みにチャレンジ! 野菜調べればわかるよクイズ

なつ たいよう めく う  
夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りには野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1 あなたの家の近くにはどんな野菜の畑がある?

じぶん  
自分の家の畑でもいいよ!

Q2 夏にとれる野菜にはどんなものがある?

はたけ  
畑やスーパーで調べてみよう!

Q4 その1番多く買う野菜はどんな花が咲くかな?かいてみよう!

としよかん  
図書館やインターネット、畑に行ってみよう!

Q3 おうちの人が夏に1番多く買う野菜は何かな?

いっしょ  
一緒に買い物に行くと値段や種類も調べてみよう!

あなたが調べた野菜のクイズを作ってみよう!

例 「トマトの花の花びらは何枚?」

しらべてみて  
おどろいたことや発見したことを友だちに教える気持ちで考えてみてね!

Q

(こたえ)



おうちのかたへ

なつやす おやこ いっしょ か もの りょうり つく  
夏休みは、親子で一緒に買い物をしたり料理を作ったりできる良い機会です。子どもたちが野菜に興味を持つきっかけとして、一緒にクイズに挑戦していただければ幸いです。



なつやす りょうり  
夏休みを利用して、ぜひ、おうち

で料理にちょうせんしてみよう!

う! 5・6年生は1学期に実習

した「ゆで野菜」「野菜炒め」「ス

クランブルエッグ」をおうちで

も作ってみよう! 1年生は玉ねぎ

の皮をむくなどお手伝いから

してみよう! 2年生はトマトで

サラダはどうか? 3年生はと

りかいなすでなす料理を作っ

てみよう! 4年生はおにぎり作

る!?なんでもいいよ!おうち

の人にみまもってもらいながらレ

ッツチャレンジ

クッキング!!!

