

たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和6(2024)年6月千里丘小学校

6月は食育月間 19日は食育の日

摂津市では、認定こども園、小学校、中学校と連携し、19日に共通の食材(酢)を使用した献立が給食に登場します。



今年のテーマ 「減塩」

～ 酢を使った料理 ～

こども園 … カレイの南蛮漬け

小学校 … 魚の韓国風

中学校 … 鶏肉とじゃがいもの南蛮ソースがけ

給食レシピ

6月19日(水)

魚の韓国風

材料 <4人分>

赤魚	…	200g
片栗粉	…	20g
塩・こしょう	…	少々
サラダ油	…	適量
たまねぎ	…	60g
にんじん	…	15g
もやし	…	30g
青ねぎ	…	12g
しょう油	…	大さじ1/2
砂糖	…	小さじ1
酢	…	大さじ1/2
トウバンジャン	…	少量

作り方

- 赤魚 … 角切りにし、塩・こしょうをしておく
 - 玉ねぎ … 薄切り
 - にんじん … 千切り
 - 青ねぎ … 小口切り
- A…しょう油、砂糖、酢、トウバンジャン
- 赤魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる
 - 玉ねぎ、にんじん、もやしを蒸し煮にし野菜が柔らかくなったところにAを入れ一煮立ちし青ねぎを入れ、味を調える
 - お皿に揚げた魚に②のタレをかける

赤魚以外の魚でもおいしく作ることができます

クイズに挑戦

ミニトマトの花の色は、何色でしょう？

- ① 白色 ② 黄色 ③ 紫色

3～6年生は、何色の花が咲いたか覚えてますか？

※このおたよりでは、毎回クイズを出します。答えは栄養士までいいきてね



2年 ミニトマトの植え付け



チューリップを植えていた植木鉢に新しい土を入れました

土を入れた植木鉢にミニトマトの苗を植えました



ねんせい
～ 3年生

とりかい
鳥飼なすの植え付け～



うかたおし
植え方を教えていただきました



あなほり、あなほりようい
スコップで穴を掘り、掘った穴に肥料を入れます



みずあない
ペットボトルの水を穴に入れます



なえいものだ
苗をひっくりかえし、入れ物から出して畑に植えます



かぜふいてもたおれないように、しちゆうくきをひもでやさしくくります



でんとうやさい
なにわ伝統野菜とは…

- ① 100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
- ② 苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品種であり、栽培することのできる苗、種子等の確保が可能な野菜
- ③ 府内で生産されている野菜



とりかい
鳥飼なすは、
なにわ伝統野菜だよ。
まるかたち
丸い形のなすなんだよ
たくさんできるといいね



なす丸くん

ねんせい
～ 5年生

はじめの調理実習～
ちょうりじっしゅう

おいしいお茶（緑茶）の入れ方を学ぼう



もとせんひら
元栓を開く



やかんで湯をわかす



きゆうすに人数ぶんの
お茶っ葉（緑茶）を入れる



ゆきゆうすい
湯を急須に入れて、ふたをして、しばらく待つ。少しずつ湯呑にそそぎ、同じ濃さになるように入れる



ちゃ
茶たぐにのせて、班のお友達と一緒に飲みました



お茶っ葉には、緑茶以外にも玄米茶、ほうじ茶など色々な種類のお茶があります。飲み比べをするのも楽しいですよ