



給食たより



本格的な夏が到来します。学校では、プールの授業が始まります。プールでは、全身で太陽を浴び、汗をかき、体力を消耗します。暑さに負けないように、朝ごはんを食べてから登校しましょう。



7月の献立から



友好都市献立



石川県金沢市

目黒区

目黒区と石川県金沢市は、平成29年に友好都市協定を結びました。

石川県の食材で有名なものは加賀野菜の源助大根、加賀れんこん、加賀太きゅうり、金時草などがあります。また、魚介が原料の調味料で、石川県の能登半島で昔から作られている魚醤の「いしる」が有名です。7月の給食で、いしるを使ってうま味を加えた、いしるラーメンを作ります。

◎魚醤（ぎょしょう）とは…魚と塩と一緒に漬け込み、発酵させて作る調味料です。うま味が多く、日本では秋田県のしょうつるや、外国ではタイのナンプラーが有名です。

6月の献立から



21回目の開校記念日をお赤飯を炊いてお祝いしました。

ごま塩は給食室で作ります。塩水にごまを加え、炒って水分をとばしてごまに塩をコーティングします。



もうすぐ夏休み！生活習慣の乱れに注意しましょう。

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。

な つ や す み を守って夏を元気に過ごしましょう！

な

た
く
げん
き
い
っ
ぱい



つ

あ
ま
い
も
の
は
ほ
ど
ほ
ど
に



や

し
っ
か
り
た
べ
よ
う
あ
さ
ご
は
ん



す

じ
ょ
う
ず
に
と
ろ
う
あ
つ
い
な
つ



み

あ
か
・
き
・
み
ど
り
を
そ
ろ
え
よ
う

