



食育だより



令和 8 年度
ニッコトラスト
長井市給食共同調理場

いよいよ夏本番。日差しが強く、じっとしているだけでも汗がにじむような暑さで、熱中症への対策が欠かせない毎日です。子どもは大人よりも体温調節が苦手、気づかぬうちに水分が不足してしまうことがあります。のどが渇く前に、こまめな水分・塩分補給を意識していきましょう。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



給食おすすめメニュー

◇ 野菜のゆかり和え

きゃべつ、人参、きゅうりなどの野菜を茹でて水で冷やし、水気をしぼってからゆかりと白ごまで和えます。お好みで塩や砂糖を加えて味の調節をしてみてください。輪切りにしたちくわを入れても味と食感が楽しめます♪
きゅうりを茹でるなんて...と驚くかもしれませんが、給食では食中毒予防から野菜も加熱してしっかり冷却したものを和えて提供しています。きゅうりを茹でると、塩もみしたような食感になります。

時短効果も減塩効果もあるのでおすすめです。

やさいを食べよう！

8月31日は野菜の日



食育活動 ☆ みそづくりをしました

6月24日(水)、質上醤油店の井上さんを講師にお招きして、市内の児童センター・すみれ学園の5歳児さんと、給食で使用するみそづくりを行いました。事前に鈴木英子先生に各園を訪問していただき、お豆やおみそのお話し、絵本の読み聞かせもしてもらいました。

みんなで作ったおみそは質上醤油店さんで預かりしてもらい、完成したら給食で使用する予定です。



お豆について教えてくれた英子先生
みそづくりも一緒にしてもらいました



質上醤油店の井上さん
朝早くからお豆を煮て
準備してもらいました



ふっくらした大豆、あったかい
ひとつぶ 味見してみました



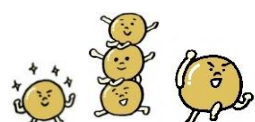
袋に入っている大豆をふみふみ
形がなくなるようにつぶします
袋が滑りやすくてちょっと大変
感触を楽しんでいました



豆の煮汁をいれてまぜまぜ
みそ玉を作って樽に投げ入れます
空気を抜きながら詰めていくのが
ポイント！簡単そうに見えて意外と
投げ入れるのがムズカシイ...



先生方に空気抜きのパンチをしてもらって
みんなで応援しました！
表面もなめらかに整えてもらって完成♪
みんなで力を合わせてがんばりました♡
食べるのが待ち遠しいですね♡
ご協力ありがとうございました☆



別な袋の中に麴をいれてほぐし、
そこへ塩をいれてよく混ぜます
塩と麴で『しおこうじちゃん』
なんて声も♡ つぶした大豆と
塩と麴を合体させてよく混ぜます