

# 7月 食育だより

令和4年度  
長井市給食  
共同調理場

文責：さたけなおこ

梅雨が明けると夏本番になり、暑い日が続きます。夏バテにならないために、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかりと確保して、元気に夏を過ごしましょう。熱中症予防にこまめな水分補給も忘れずに！

## 夏野菜のおいしい季節です

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。

夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

山形の夏の郷土料理「だし」は野菜の効果を生かした料理です。

家庭菜園で育てているお家では、一緒に収穫するのも楽しいですね。きゅうりは「みそきゅうり」、トマトはそのまま等、旬の食材はシンプルな食べ方でも美味しく食べられ、おやつにもおすすめです。



## ひでこちゃんの読み聞かせ会食

遊びの時間から給食の時間への気持ちの切り替えに、ひでこちゃんから読み聞かせをしてもらいました。きれいな空の絵本や、雨の日の絵本。おにぎりの絵本では、みんな自分が食べたいおにぎりを選んでパクリ。

その後、一緒に給食を食べました。お椀やお皿を持って素敵に食べている様子をひでこちゃんから褒められましたよ。



## みそ作りをしました



質上醤油店の井上雅晴さんを講師にお招きし、市内の児童センターの5歳児のみんなのみそ作りをしました。たくさん力仕事があったけど、みんなで協力してがんばりました。

出来上がったみその素は、井上さんをお願いして寝かせてもらいます。みその出来上がりは1月～2月頃で、給食のみそ料理で使用する予定です。

エプロン等の準備のご協力、ありがとうございました。



井上さんが固い大豆を、1日かけて戻して、柔らかく煮てくれたよ。みんなで少しずつ味見してみたら、温かくておいしかったね。



「おいしくなあれ」とがんばって足で踏んで豆を潰したよ。



麴の味見をしたよ。潰した大豆に塩きり麴を入れて混ぜる。なかなか混ぜらなくて大変だったね。



みそ玉にして、樽に投げ入れたよ。大きい玉や小さい玉が出来たね。最後は、みんなに応援してもらって、先生達がパンチで空気を抜いて仕上げたよ。

