

7月 食育だより

令和5年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

朝晩は涼しいのに日中は急に暑くなって、暑さに慣れていないこの時期は食欲も落ち、体調を崩しやすくなります。おやつには、水分もとれて体の熱を冷ましてくれる作用もある夏野菜がおすすめです。

まさといじの読み聞かせ

土屋正人教育長さんが「まさといじ」として読み聞かせをしてくれる事になりました。いつもと違う人からの読み聞かせに、こども達はドキドキ。ところが、いじと絵本に合わせて歌ったり、一緒に声を合わせて読んだりしているうちに、「もっと読んで！」「あれも読んで欲しい」と、どんどん積極的になってきました。最後は「また来てね～」とリクエストしていましたよ。



声を合わせて、野菜が抜ける音「すっぽーん！」体全体で表現してくれまし

「おべんとうばこのうた」では、みんな笑顔で絵本に合わせて歌って手遊びしました。

みんなでみそを作ったよ

6月14・15日の2日間、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歳児のみなでみそ作りをしました。みんなエプロンに三角巾と身支度もバッチリ！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12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、1日かけて戻して、朝早くから柔らかく煮てくれた大豆。踏む時の掛け声は「おいしくなあれ♪」

ひでこちゃんに、お豆やみその絵本を読んでもらって予習したよ。



質上さんから「魔法の水」を入れてもらって「みそ玉」をにぎにぎ。



みそ玉作り

仕上げは、先生達がパンチで空気を抜くよ。みんなで声を合わせて「がんばれー！」って大きな声で応援したよ。

みそ玉にして、樽に入るよう投げるのが難しいよ。