



7月

令和6年度
長井市給食共同調理場
文責：佐竹 直子

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！

モンテディオ山形ふれあいフィールド

モンテディオ山形アカデミーコーチの「佐藤コーチ」「黒沼コーチ」と一緒にサッカーで汗を流した後、一緒に給食を食べました。



ちょっと緊張したけど、楽しく食べられました。



佐藤コーチは豊田児童センターの卒園生だそうです。

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。



みそを仕込みました！

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・すみれ学園の5歳児のみんなで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。

みその先生 井上さん



ひでこちゃんとまさといじもみそ作りの参加してくれました。

ひでこちゃんに、お豆やみその絵本を読んでもらってみそ作りの予習をしたよ。



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をフミフミして潰したよ。

質上さんから「魔法の水」を入れてもらって「みそ玉」をよーくにぎにぎ。



みそ玉にして、樽に入るよう投げるのが難しいよ。

