

# 給食室

夏真っ盛りで暑い日が続いています。

夏バテしないよう朝食はしっかり食べて水分はこまめに摂りましょう！

この時期はピーマンやトマト、オクラ、とうもろこしなど色鮮やかな栄養たっぷりの野菜が旬になってきます。

食卓を綺麗に彩りながら栄養バランスのいい食事をして

まだまだ続くこの暑さを乗り切りましょう🍷

## 行事食予定

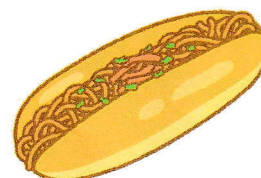
### 8(火) 平和のつどい

この日は戦時中に比べて今がどれだけ食に恵まれているかを子どもたちに伝えるために楠公飯をみどり組としろ組に提供します！  
日頃の食事のありがたさを少しでも感じてくれたらなと思います。



### 17(木) 誕生会

今月の誕生会メニューは、シンプルながらも人気のサバの塩焼き、のり和え、かき玉スープに大分県の郷土料理である吉野の鶏飯です。  
おやつには焼きそばパンを作ります！お楽しみに☺



### 31(木) プールじまい

この日は暑い中プールを頑張った子ども達のために

こんがり日焼けクッキーを作ります★

プールの得意な子もそうでない子も、少しでも良い思い出になればと思います☺



## 豆知識

お盆の時期になるとスーパーや和菓子屋さんによく並ぶようになる”おはぎ”。

なぜお盆におはぎが供えられ食べられるようになったかご存じでしょうか？

おはぎの小豆の赤い色には魔除けの効果があるといわれており、

同じくおはぎに用いられるもち米には五穀豊穡の祈願が込められています。

そのため、お盆にはご先祖様をしっかりと供養すると同時に現代の幸福を祈る仏教由来の理由からおはぎをお供え物として供えられるようになったといわれています。



# 平和のつどい

平和のつどいにて提供する楠公飯（なんこうめし）について。

楠公飯とはいわゆる節米料理と言われるもので、

これは日中戦争が行われている時代に、日本の代表的な主食である

お米をなるべく節約しようという”節米運動”によって生まれた料理のこです。

その節米料理の一つである楠公飯は楠木正成が考案したと伝わる節米法で、

玄米を十分に乾煎りし、玄米に対して3倍量のたっぷりの水に一晩漬け置きしてから炊いた物です。

水の量は玄米1合に対して炊飯器の目盛り1合分の物や、

同じく玄米1合に対して目盛り3合分の線まで水を入れる物など様々ですが、

どちらも出来上がり量はとても多く、見た目も少し不思議な仕上がりになります。

炊く際の水分が多ければ多いほど出来上がり量も増え、プルプルとした柔らかい食感になります。

気になる味ですが「不味い！」という人もいれば「意外と美味しいかも？」と

意見が分かれるようですが、玄米100%ということもあり香りは良く非常に栄養価が高いです。

昔に比べ今の玄米や白米は当時とは比べ物にならないほど精米技術が進歩しており、

味や風味も格段に良くなっているので気になる方は是非試してみてください😊

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA ( $\mu$ g)
3歳未満	439	17.2	16.0	309	1.3	159
3歳以上	545	20.7	18.4	312	2.0	183

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.27	0.43	16	2.5	1.2
3歳以上	0.34	0.45	21	3.4	1.6

