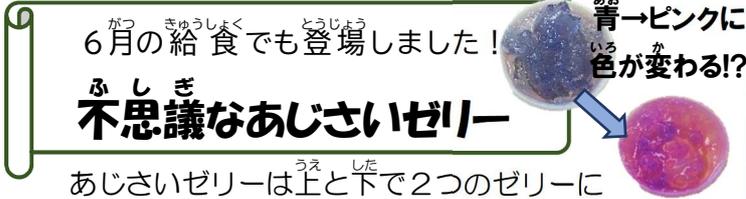




梅雨が明けると、夏がやってきます。夏の暑い時期はからだが疲れやすく、食欲もなくなりがちですが、きゅうりやトマト、すいかや桃など、おいしい夏野菜や果物がたくさん出回る季節でもあります。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



みなさん、こんにちは。
実験大好き博士のモグ山モグ郎です！
今回は食べ物を使った実験をご紹介します！
みなさんもぜひ夏休みにチャレンジしてみてくださいね！



<盛り付け>

- ・2種類のゼリーが固まったら、透明ゼリーの上に青いゼリーをのせて混ぜてみよう！色は変わりましたか？
- ・変化が少ない場合は追加でレモン汁をかけてみてね！

なんで色が変わるの？

紫キャベツの色素『アントシアニン』には、酸性のもの(今回はレモン汁)が加わると、ピンク色に変化する性質があります。

レモン汁以外ではどんなもので変化するかな？

●フラス情報●

・学校では下の透明ゼリーをクールゼリーというゼリーの素で作っていますが、スーパーなどで手に入らない時はゼラチンとサイダーなどで作ってもおいしいです(๑)
(レモン汁は必ず加えてください。)

色を取り出した紫キャベツはむだにせず、野菜スープの具にして最後までおいしく食べました♪



夏はしっかり水分補給！

まずは食事から！

汁ものや野菜からも水分をとることができます。3食しっかり食べましょう。

飲み物は水かお茶にしよう！

ジュースでは砂糖の取りすぎになってしまいます。激しいスポーツの時以外はなるべく砂糖の入っていないものにしましょう。



★上の青いゼリー

<材料> 4人分

- ・紫キャベツ 30g
- ・粉末寒天 2g
- ・砂糖 30g
- ・水 180cc

★下の透明ゼリー

<材料> 4人分

- ・ゼリーの素 40g
- ・レモン汁 小さじ1
- ・水 320cc

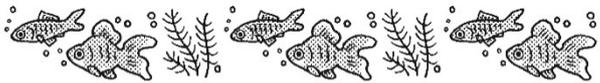
★青いゼリー

- ① 紫キャベツを千切りにする。
- ② 鍋に水と紫キャベツを入れて火にかけ、色が出てきたら火を止め、ザルとボウルで紫キャベツをこす。ボウルに入った色水は水で冷やし粗熱を取る。
- ③ ②の色水を鍋に移して粉末寒天を入れ火にかける。沸騰したら、ふつふつと小さい泡が立つくらい状態で2分加熱する。
- ④ とろみが出て寒天が溶けたら、火を止めて砂糖を入れ溶かす。
※寒天が完全に溶けないと固まらないので注意！
- ⑤ バットやボウルに入れて冷やし固める。固まったら、フォークなどで崩しておく。

★透明ゼリー

- ① 水を沸騰させ、火を止めてゼリーの素とレモン汁を加えて、完全に溶かす。
- ② 粗熱を取ったらカップなどに入れて冷やし固める。





がつ か すい しろおうしょうそうりつきねん び こんだて
6月5日(水) 城央小創立記念日献立



- ・お赤飯
- ・牛乳
- ・白身魚のフライ
- ・野菜のにんにくじょうゆ
- ・和え
- ・みそ汁



ほんこう そうりつきねん び いわ こんだて
本校の創立記念日にお祝い献立として、
お赤飯を炊きました。
しろおうしょう ことし さい
城央小は今年で126歳になりました!



がつ にち すい ねん くみ こんだて
♡ **6月26日(水) 6年1組 リクエスト献立** ♡



- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・とり肉のからあげ
- ・海そうサラダ
- ・みそ汁
- ・冷凍みかん



いつもたくさん食べて
くれて、ありがとう♡

定番メニューでありながら、子どもたちには、大・大・大人気のメニューをたくさん詰め込んだ献立になりました!



きゅうしょくいいんかい かつどうほうこく
★ **給食委員会の活動報告** ★

給食お残しへらそうウィークの
リクエスト券を贈呈😊

5月に開催した『給食お残しへらそうウィーク』ではクラスごとに残食量やクイズの解答でポイントをつけました。

- ★満点ポイント→デザートリクエスト券
 - ★3ポイント以上→おかずリクエスト券
- をそれぞれのクラスに贈呈しました!



<デザートリクエスト券 獲得クラス>

★4年2組さん ★5年1組さん

<おかずリクエスト券 獲得クラス>

★1年1組さん ★2年1組さん

★3年1組さん ★4年1組さん ★6年1組さん

リクエスト
お待ちしております
います♪

しょくじ しゅうかん がつ にち にち
食事のマナー週間 6月17日~21日

給食委員がグループに分かれて、おはしの持ち方や食事の正しい姿勢、食器の置き方などについて、給食の時間に放送をしました。食事のマナーについて学校全体で考える良い機会になりましたね。また、練習の成果もあり、全員すばらしい発表ができました!

