



間もなく梅雨が明け、いよいよ夏がやってきます。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作ってみてくださいね！

6月の給食でも登場しました！ ふしぎ 不思議なあじさいゼリー

あじさいゼリーは上と下で2つのゼリーに分かれていますので、それぞれ別々に作ります。

- | | |
|------------|------------|
| ★上の青いゼリー | ★下の透明ゼリー |
| <材料> 4人分 | <材料> 4人分 |
| ・紫キャベツ 30g | ・ゼリーの素 40g |
| ・粉末寒天 2g | ・レモン汁 小さじ1 |
| ・砂糖 30g | ・水 320cc |
| ・水 180cc | |

- ★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 トロ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 粗熱を取ったら器に入れて冷やし固める。



- <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😊
(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捨てずに、サラダやスープに入れて食べてみてください。
 - ・サラダにのせて酢の入ったドレッシングをかけると・・・!?

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。





がつ か げつ しろおうしょうぞうりつ きねん び こんだて
6月5日(月) 城央小創立記念日献立



- お赤飯
- 牛乳
- チキンカツ
- 野菜のにんにくしょうゆ和え
- 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 もく とちぎけんけんみん ひ こんだて
6月15日(木) 栃木県県民の日献立



- 麦入りごはん
- 牛乳
- モロのからあげ
- もやしとにらのごまあえ
- かんぴょうのみそ汁
- 県民の日デザート

とちぎけん めいさんひん とくさんぶつ つか
 栃木県の名産品や特産物をたくさん使った給食になりました。

けんみん ひていばん とちぎけん
 県民の日定番デザートは、栃木県が誕生して今年で150年であることを記念した特別パッケージでした。
 とちぎけん みかく いちど あじ
 栃木県の味覚を一度に味わえる最高のメニューでしたね。



がつ にち すい ねん くみ こんだて にち すい ねん くみ こんだて
6月21日(水) 6年1組 リクエスト献立 & 28日(水) 6年2組 リクエスト献立



- わかめごはん
- 牛乳
- とり肉のからあげ
- おひたし
- 春雨中華スープ
- アセロラゼリー



- オムライス
- 牛乳
- とりだんごのスープ
- レモンゼリー

きゅうしょくいんかい かつどう
～給食委員会の活動から～

しょくじ しゅうかん がつ か げつ か きん
食事のマナー週間 6月5日(月)～9日(金)



きゅうしょくいん わ
 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、全員とてもすばらしい発表ができました！

