

7月 駒っ子給食だよ!



暑い日が続くようになってきましたね。暑い日には、こまめな水分補給がとっても大切です。のどが渇いたと感じるときには、少し遅かったとおもってね! のどが渇く前に、早め早めに水などの水分をとるようにしましょう。外で活動があるときには特に、みんなで気をつけていきましょう!



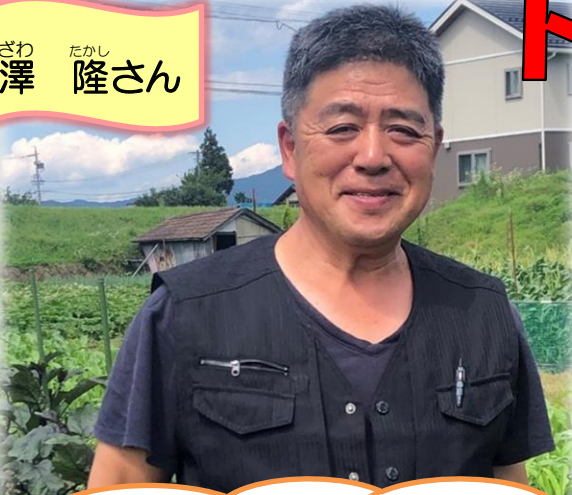
今月の駒っ子給食だよりは夏野菜である「ピーマン」「トマト」「なす」と「パリオリンピック」を紹介します。

7月22日(月)の献立

- ごはん
- 牛乳
- タンドリーチキン
- ラタトゥイユ
- ビーフンスープ

ピーマン

生産者 堺澤 隆さん



トマト



フランスの味を味わってみよう!
ラタトゥイユは、フランスの南部プロヴァンス地方ニースの郷土食。夏野菜の煮込み!!

堺澤さんの作るピーマンはやわらかくて、苦味が少ないのが特徴。ピーマン嫌いも食べられるんだって!

ハウスの中はこ~んな感じ

なす



ピカピカにひかるむらさき色のなすは、東伊那の寺澤昇さんが育ててくれたなすです。加熱するとしっとり、とろとろのとっても美味しいなすですよ!!

「野菜作りは土から。土づくりが重要!」
こう話してくれたのは駒ヶ根市内でピーマン・トマト・なすなどのたくさんの野菜を育てている堺澤隆さん。大きく育った野菜の枝と同じだけ、土の中で「根っこ」が広がっているそうです。見えていない根っこが大事だそうです。野菜は全て種から、ほぼ無農薬で育てているそうです。堺澤さんは奥さんと2人で朝4時からハウスで仕事をしています。「データばかりの農業をやるのは楽しくない。」野菜の育つ様子を見ながら、「今日は元気で調子良さそうだ。」「雨が続き病気になりそう。」「虫が出てきた。」そこで、どうしたら野菜が健康に育つか良いかを考え、毎日作っているそうです。それが楽しさにつながっていると教えてくれました。とうもろこしやねぎ、かぼちゃも作っていますよ。

フランスパリで行われる
オリンピック・パラリンピック

パリ2024オリンピック競技会では7月26日から8月11日に32競技329種目が、パリ2024パラリンピック競技会では8月28日から9月8日に22競技549種目の競技が行われます。楽しみですね。選手の皆さんは、競技会に国の代表として、たくさんの練習を重ねています。そして、選手の皆さんは食事をとっても大事にしていますよ。皆さんも栄養のバランスの良い食事をしてね!

やさいの花 クイズ なんの花かわかるかな?



- すべて夏野菜の花ですよ! ヒントは...
- ① パリパリの食感がおいしいね。
 - ② この花の色は、やっぱり...
 - ③ 生でも、スープでも、炒めても煮ても美味しい、野菜です。
 - ④ 白い花はみどり色の野菜になるよ。
- 答えは横のっています。