



6月21日（水）

～今日の給食～

- ・香味煮
- ・青菜のおかかあえ
- ・小魚三杯酢
- ・果物



### ☆給食の先生からのお話☆

新ごぼうとは初夏に若採りされたごぼうのことです。  
晩秋から冬に収穫され、大きくなる前にとったものになります。  
成長しきっていないので、柔らかく、香りも上品で優しいです。  
土がついたままの方が日持ちをするので、洗わず新聞紙などにくるんで袋に入れ、冷暗所に置いておくとよいそうです。  
ひげ根が少なく、なるべく先の方まであり、ある程度太さがあるものが美味しいそうです。  
ごぼうは食物繊維がたくさんあり、成長効果や、カミカミメニューとしては最適です。  
お家でも使って料理してみてくださいね。



### ☆子どものつぶやき(反応)☆

岡山の倉敷でとれた連島ごぼうを使ってるんだよと話をしてもらおうと、「倉敷いったことあるよ〜」「しってる〜」と、とれた地域を知ってる子どももいました。  
あまりお家で、ごぼう一本を買う機会は少ないと思います。今日給食の先生に、泥がついたごぼうを見せてもらい、「ごぼうってこんな形してるんだ！！」「大きいんだ」と驚いている様子も見られましたよ(^\_^)  
整腸効果があるという事で、朝の排便を尋ねると残念ながらほとんどの子どもたちが出てないようでした。朝、排便をしすっきりとして一日が迎えられる習慣がついていくようにしたいですね。

