

きゅうしょくだより

令和4年(2022年)5月
まきのしょうがっこう
牧野小学校

しんねんど はじ げつ す 新年度が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきましたか。ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう♪



しゅん た もの 旬の食べ物

えんどうまめ

がつ きゅうしょく 5月の給食では、チキンカレーとえんどうまめおこわに入っています!



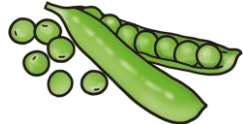
ひとつづついねいに収穫する



さやえんどう

はな ちよくご 花がさいた直後のやわらかいさやは「さやえんどう」として、さらに成長が進み、さやの中が大きくなってきた実を食べるのが「グリーンピース」、さらに種子が熟し乾燥させると「えんどうまめ」となります。

このように、育った段階によって名前が変わります。



おはなし給食がはじまります!

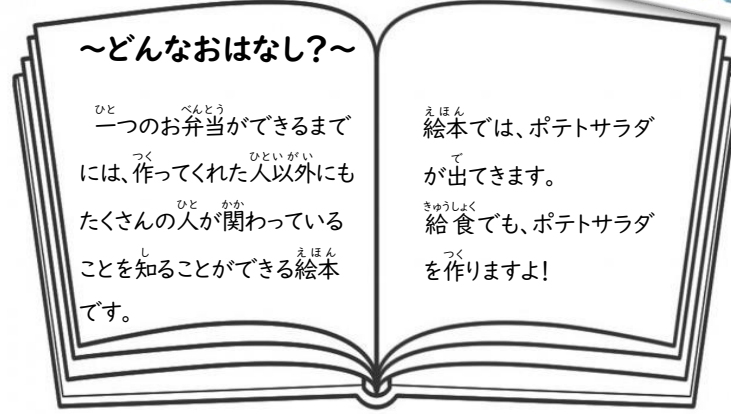


おはなし給食とは、絵本の中に出てくる料理を給食に登場させて、本を読む楽しみと、その中に出てきたおいしい食べ物を給食で味わうという楽しみがあります。これから1年を通じて、おいしい食べ物の絵本を紹介していきます。図書室や図書館で、絵本を探してみてくださいね。



「どこからきたの?おべんとう」

鈴木まもる 作・絵 金の星社



~どんなおはなし?~

ひとつのお弁当ができるまでには、作ってくれた人以外にもたくさんの人が関わっていることを知ることができる絵本です。

絵本では、ポテトサラダが出てきます。給食でも、ポテトサラダを作りますよ!

野菜たっぷりプルコギ風 ~給食のこんだてより~

- ざいりよう 材料 (5人分)
- アスパラガス(ななめざり)・・・40g
 - つちしょうが(みじんざり)・・・少々
 - にんにく(みじんざり)・・・少々
 - たまねぎ(たんざくざり)・・・100g
 - にんじん(せんざり)・・・30g
 - しめじ(ほぐす)・・・30g
 - ちくわ(はんげつざり)・・・50g
 - いりごま・・・少々
 - ごま油・・・少々
 - ☆しお・こしょう・さとう・・・少々
 - ☆とりがらスープ・・・(ペースト状)8g
 - ☆こいりしょうゆ・・・6g

《作り方》

- ①アスパラガスをさっとゆがく。
- ②フライパンにごま油を入れ、つちしょうが、にんにくを炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたらしめじ、ちくわも入れて炒める。
- ④①のアスパラガス、☆を入れ、最後にごまを入れて仕上げる。

ひらかたしがっこうきゅうしょく 枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。招提小学校の児童が考えてくれました。本当は牛肉を使うところを野菜中心にしたかったので、ちくわに変えて工夫したそうです。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。