

# 5月 きゅうしよくだより

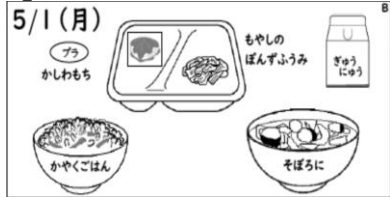
令和 5年(2023年)5月  
牧野小学校

新学期が始まってもうすぐ1ヶ月がたちますね。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。ときどき声を出して歌ったり、体を動かして心や体をリラックスさせましょう。また朝昼夕の食事を規則正しくとると、よい生活リズムが生まれます。栄養のバランスにも気をつけて5月も元気にすごしましょう。

## しょくじ かくにん 食事のマナーを確認しましょう



### ① 食器の配ぜんを確認



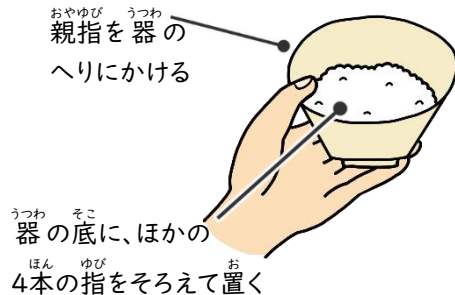
ごはんやパンは左側・大おかずは右側に置きましょう

給食以外の時でも、ごはんは左側・汁物は右側、という基本的な配ぜんのマナーは同じです。

### ② 背中を伸ばして



### ③ お茶わんは手に持って



★この3つを守って、上手な食べ方をしましょう★

## 端午の節句の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや兜を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。



### かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



給食では5月1日に提供します。



### ちまき

チガヤや菖の葉などで、もち米やもち菓子などを包んで蒸したものです。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは別物です。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」とされています。



## 大豆と豚肉のトマト煮

～給食のこんだてより～



材料(5人分)

- じゃがいも(角切り) 150g
- 揚げ油 適量
- 豚肉(一口大) 50g
- にんにく(みじん切り) 0.5g
- 大豆(水煮) 75g
- 鶏がらスープ 小さじ1・1/2
- トマトホール缶 50g
- トマトケチャップ 大さじ1/2
- さとう 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オリーブオイル 適量

### 《作り方》

- ①じゃがいもを170℃の油で揚げる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③豚肉を炒め、塩こしょうを入れる。
- ④トマトホール缶、大豆、調味料を入れてよく煮てたれをつくる。
- ⑤たれの中にじゃがいもを入れて混ぜ合わせる。

※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。

昨年度の給食コンテストに入学した献立です。菅原 東 小学校の児童が考えてくれた献立です。