



# きゅうしょくだよ

令和6年(2024年)5月  
牧野小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、はや1カ月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

## 旬の食べ物 えんどうまめ

花がさいた直後のやわらかいさは「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。



さやえんどう



### 材料(5人分)

- 豚ミンチ肉...50g
- 玉葱(みじん切り)...100g
- 人参(みじん切り)...30g
- 緑豆もやし...50g
- チンゲンサイ(1cm幅)...50g
- 中華麺(ラーメン)...180g
- 豆乳...100g
- みそ...40g
- とりからスープ(ペースト)...15g
- 料理酒...5g
- ねりごま...5g
- ごま油...適量
- 豆板醤...0.75g
- こいくち醤油...0.5g
- 水...400cc

### 豆乳入り担々麺

人気のラーメンに、ピリ辛味  
の担々麺が新登場します!

### 《作り方》

- 鍋にごま油を回し入れ、豆板醤を焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- 豚ミンチ肉を炒める。
- 人参、玉ねぎを炒め、酒を入れる。
- 規定の水を入れて沸騰したらあくをとり、とりからスープ、もやしを加える。
- 豆乳、みそ、ねりごまを入れ、チンゲンサイ、ゆでた中華麺、残りのごま油を入れて仕上げる。

※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。

## きれいに食べるおまじない「ごはんつぶ、あつまれ！」

### ごはんつぶがついたまま返していない？



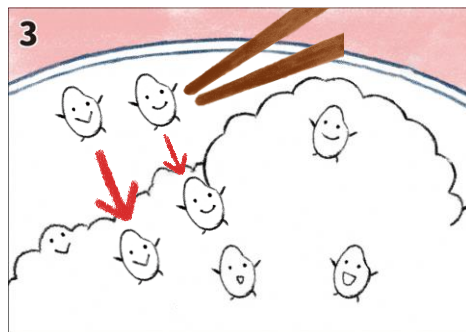
ときどき、こんなおちゃわんが給食室に戻ってくることがあります。かたくなったごはんのつぶが、なかなかとれなくて、調理員さんは洗うのにとっても苦労しているのですよ。



ごはんをひと口食べへます



あれ、ごはんつぶが入りにこってしまいました



「ごはんつぶがめいめい！」



きょう ひとくちた あつ 今日1口食べたなら集めて



おちゃわんピカピカ  
きもちもピカピカ  
みんなにっこりだね!



しゅっき 食器をキレイしようね