

きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

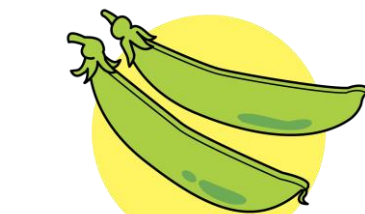
令和7年(2025年)5月
ひらかたしりつまさのしょうがっこう
枚方市立牧野小学校

しんねんどはじ はやもつき す がつ ねん なか
新年度が始まり、早くも月が過ぎようとしています。5月は1年の中
ひかくてきす じき きゅう きおん あ からだ
でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体
がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。
あたふた ねちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう
まだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。
す。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして
たいちよう ととの あさ かなた た とうこう
体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



さやえんどう

きぬ 絹さやえんどう



スナップえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえん
どう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い茎や葉を食べる
「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴
し ふる こだい さいばい
史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされています
が、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。
さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさ
やを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「ス
ナップ(スナック)エンドウ」がありますが、どちらも鮮やかな緑色
の料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。
ペーター ほうふ りょくおうしよくやさい シー しょくもつ
β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物
せんい おお ふく ちようり さい すじ と さいきん
繊維も多く含みます。調理の際は筋を取りますが、最近では
すじ き ひんしゅ かいはいつ
筋が気にならない品種も開発されています。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネルギー
げん とうしつ おお
源となる糖質を多く
ふく 含むのを!



しょくよく ひと しろ
食欲がない人は、みそ汁や
スープ、牛乳などがおすすめ
すいぶん いっしょ
です。水分と一緒にビタミン
と
やミネラルを摂ることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

ちまき



ちまき ちまき ちまき
もち米や団子をササの葉などで包み、
ゆでたり蒸したりしたもの。中国から
伝わった行事に由来し、地域によって
味や形はさまざまですが、西日本では主
に円すい形の甘いちまきが食べられてい
ます。もともとは、チガヤの葉が使われた
ことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



かしわもち かしわもち かしわもち
あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワ
は、新しい芽が出るまで古い葉が木に
残っていることから、家が途絶えずに代
々栄えていくようにとの願いが込められ
ています。カシワの代わりにサルトリイバラ
の葉を使う地域もあります。

タコライス風だけどイカス!

トマトカレー

きゅうしよく
~給食のこんだてより~

材料(5人分)

ぎゅう にく グラム
牛ミンチ肉...100g
つち ぎ しょうしょう
土しゅうが(みじん切り)...少々
たまねぎ あら ぎ グラム
玉葱(粗みじん切り)...200g
トマトホール缶...50g
トマトケチャップ...20g
ウスターソース...15g
カレー粉...少々
さとう しょうしょう
砂糖...少々
しお しょうしょう
塩...少々
こしょう...少々 ひまわり油...適量

《作り方》

- ①フライパンまたは鍋に油を回し入れ、土生姜を
入れ焦がさないようにゆっくり炒め香りを出す。
- ②牛ミンチ肉を入れ塩・こしょうを入れて炒める。
- ③玉葱をよく炒める。
- ④潰したトマトホール缶、調味料を入れ、よく煮て完成。

※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。

ひらかたしきゅうしよく おぐら
枚方市給食コンテストで、小倉
しょうがっこう じどう かんが
小学校の児童が考えてくれま
した。タコライス感が出るように
ケチャップやウスターソースを
い くふう
入れて工夫しました。

