

きゅうしょくだより

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

※おうちの人と一緒に読みましょう。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上ることがあり、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。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。



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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンとミネラルを摂ることができます。



食べる習慣ができたら、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

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。

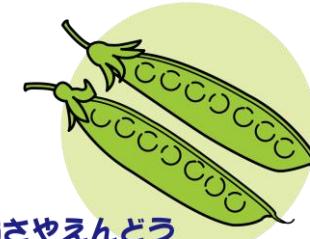


かしわもち

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。



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「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で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。ベーターベーターのβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含みます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。

タコライス風だけどイカス!

トマトカレー

～給食のこんだてより～

材料(5人分)

牛ミンチ肉	100 g
土しょうが(みじん切り)	少々
玉葱(粗みじん切り)	200 g
トマトホール缶	50 g
トマトケチャップ	20 g
ウスターーソース	15 g
カレー粉	少々
砂糖	少々
塩	少々
こしょう	少々

つく
かた
《作り方》

- ①フライパンまたは鍋に油を回し入れ、牛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漬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ょく
枚方市給食コンテストで、おぐら
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
かんでした。タコライス感が出るように
ケチャップやウスターーソースを
いきふう入れて工夫しました。

