

きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和7年(2025年)5月
しょうだいがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
招提学校給食共同調理場

※おうちの人と一緒に読みましょう。

しんねんどがはじまり、はやもつとつき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。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

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

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

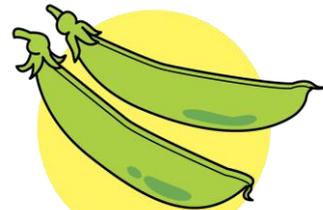


あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

さやえんどう



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。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...100g
- 土しよが(みじん切り)...少々
- 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
- 砂糖...少々
- 塩...少々
- こしょう...少々
- ひまわり油...適量

《作り方》

- 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。
- 牛ミンチ肉を入れ塩・こしょうを入れて炒める。
- 玉葱をよく炒める。
- 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。

枚方市給食コンテストで、小倉小学校の児童が考案してくれました。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入れて工夫しました。

