



きゅうしょくだより

れいわねんねん(2025年)5月
ひらかたしりつおぐらしょうがこう
枚方市立小倉小学校

しんねんどはじはやつきすがつねんなか
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
すじききゅうきおんあ
でもわりと過ごしやすい時期です。しかし、急に気温が上ることもあり、
からだあつなねっちゅうしようとくちゅういひつよう
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
あたらかんきょうつかですいみん
です。新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりって
たいちょうどとのあさかならたとうこう
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。



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
げんとうしおおふく
源となる糖質を多く含むものを!



しょくよくひとしる
食欲がない人は、みそ汁や
ぎゅうにゅうスープ、牛乳などがおすす
すいぶんいつしょ
めです。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



ちまき

ごめだんごは
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
のこ残っていることから、家が途絶えずに代
り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。



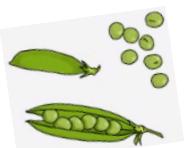
さやえんどう



きぬ
絹さやえんどう



スナップえんどう



～5/16・22・23の給食に児童がさやむきしてくれたえんどう豆がはいります～

タコライス風だけどイカス!

トマトカレー

きゅうしょく
～5/23の給食のこんだてより～



《作り方》

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 |
| あぶら | 適量 |
| ひまわり油 | 適量 |

- 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ょく
枚方市給食コンテストで、
おぐらしょうがこう
小倉小学校の6年生児童が
かんが
考へくれました!!!
かん
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。