

きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

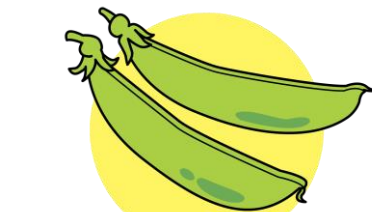
令和7年(2025年)5月
ひらかたしりつつだみなみしょうがっこう
枚方市立津田南小学校

しんねんどはじはやくもつきす
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。
あつな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。
あたらかんきょうつかですいみん
新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりって
たいちよう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。



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
しふるこだい
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。
にほんほんかくてきさいばいはじめいじじだいこう
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。
りょうりいろどそしよっかんたの
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。
ベーターほうふりょくおうしよくやさいシーしよくもつ
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
繊維も多く含まれます。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。

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
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



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。

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》

- 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。

枚方市給食コンテストで、小倉
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
入れて工夫しました。

