

きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和4年(2022年)5月
だいいちがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
第一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 はじ はや かげ ふ かぜ さわ わかば
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな
季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴール
デンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
がっこう ひ やす ひ はやね はやお こころ あさ
学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



しゅん た もの 旬の食べ物

えんどうまめ

がっこう きゅうしょく
5月の給食では、チキンカレー
とえんどうまめおこわに入っ
ています!



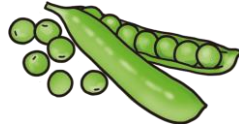
ひと ひと
一つ一つ丁寧に収穫する



さやえんどう

はな ちよくご
花がさいた直後のやわらかいさやは「さやえんどう」
として、さらに成長が進み、さやの中が大きくなってきた
実を食べるのが「グリーンピース」、さらに種子が熟し
乾燥させると「えんどうまめ」となります。

このように、育った段階によって
名前が変わります。



おはなし給食がはじまります!



おはなし給食とは、絵本の中に出てくる料理を給食に登場させて、本を
読む楽しみと、その中に出てきたおいしい食べ物を給食で味わうという楽し
みがあります。これから1年を通じて、おいしい食べ物の絵本を紹介してい
ます。図書室や図書館で、絵本を探してみてくださいね。



「どこからきたの?おべんとう」

すずき まもる さく え きん ほししゃ
鈴木まもる 作・絵 金の星社



～どんなおはなし?～

ひと べんどう
一つのお弁当ができるまで
には、作ってくれた人以外にも
たくさんの人が関わっている
ことを知ることができる絵本
です。

えほん
絵本では、ポテトサラダ
が出てきます。
きゅうしょく
給食でも、ポテトサラダ
を作りますよ!

やさい 野菜たっぷりプルコギ風 ～給食のこんだてより～

ざいりょう にんぶん
材料 (5人分)

- アスパラガス(ななめざり)・・・40g
- つちしょうが(みじんざり)・・・少々
- にんにく(みじんざり)・・・少々
- たまねぎ(たんざくざり)・・・100g
- にんじん(せんざり)・・・30g
- しめじ(ほぐす)・・・30g
- ちくわ(はんげつざり)・・・50g
- いりごま・・・少々
- ごま油・・・少々
- ☆しお・こしょう・さとう・・・少々
- ☆とりからスープ・・・(ペースト状)8g
- ☆こいりしょうゆ・・・6g

《作り方》

- ①アスパラガスをさっとゆがく。
- ②フライパンにごま油を入れ、つちしょうが、にんにくを炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたらしめじ、ちくわも入れて炒める。
- ④①のアスパラガス、☆を入れ、最後にごまを入れて仕上げる。

※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。

ひらかたしがっこうきゅうしょく
枚方市学校給食コンテストの入賞献立で
す。招提小学校の児童が考えてくれました。
ほんとう きゅうにく つか
本当は牛肉を使うところを野菜中心にしたか
ったので、ちくわに変えて工夫したそうです。