

きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和4年5月

小倉小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

しんねんど はじ はや げつ 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
きせつ あたら かんきょう な いっぽう
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

がつ 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!



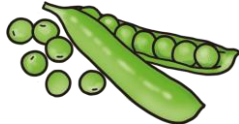
りよ ひと
一こっつていねいに収穫する



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
み た 実を食べるのが「グリーンピース」、さらに種子が熟し
かんそう 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
なまえ か
名前が変わります。

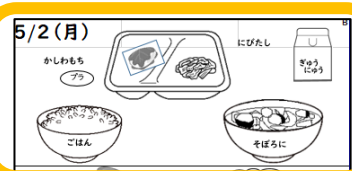


おぐらしよう がつ きゅうしょくもくひよう 小倉小 5月の給食目標

じょうず くば かた
「上手な配り方、

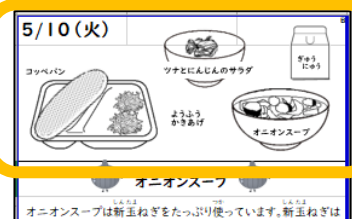
かた
ならべ方を みにつけよう」

きゅうしょくもくひよう きゅうしょくいん かんが せつごう せいごう
～給食目標は、給食委員が考えています。(目標は、毎月給食委員が各教室に貼りに行きます。)
みんなで目標をまもって、気持ちのよい給食時間にしましょうね!～



【上手な配り方にチャレンジ!】

きゅうしょくとうばん じょうず はや くば
給食当番になったとき、上手に早く配るには
どうしたらいいかな? 前の席から順番に
配るなど、工夫をしてみよう!



【上手なならべ方にチャレンジ!】

ならべ方 (配膳) は、日めくりカレンダーに
のせているよ。ごはんの日とパンの日の
ならべ方はどうなっているかな?

やさしい 野菜たっぷりプルコギ風 ~給食のこんだてより~

- ざいりよう 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
 - ☆とりがらスープ・・・(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、最後にごま油を入れて仕上げる。

※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 にゆうしょうこんだて
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。
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。

おはなし給食が

きゅうしょく

はじ
始まります!



「どこからきたの?おべんとう」

鈴木まもる 作・絵
金の星社



～どんなおはなし?～

「おはなし給食」とは・・・

きゅうしょく
今月から月に1回、本の中に登場する料理を給食でも味わう「おはなし給食」が始まります。

第1回は「ポテトサラダ」です。ポテトサラダは「どこからきたの?おべんとう」(鈴木まもる)や「じゃがいもポテトくん」(長谷川義史)、「ポテトサラダ」(福明子)など、いろいろな本に登場します。本も給食も楽しみにしてくださいね♪

「どこからきたの?おべんとう」より

5/6 ポテトサラダ



きゅうしょく
給食のポテトサラダは、たまご、にんじん、えだまめから作っています。シンプルですが、じゃがいもの甘さやほくほく感が味わえるメニューです!

ノンエッグマヨネーズをかけて食べてくださいね。



おべんとうには卵焼き、アジフライ、ポテトサラダなど、おいしいものがいっぱい! でも、それらの食べものはどこから来て、どうやって食べられるようになったのでしょうか?

この絵本を読めば、1つのお弁当ができるまでには、料理をしてくれた人以外にもたくさんの人が関わっていると知ることができます。給食も同じように、たくさんの人が関わってみなさんのところに届きますよ。

じゃがいもの種類 ～メイクインとだんしゃくいも～

メイクイン



かたち
【形】
ながほそ
長細くて、つるんとしている
【とくちょう】
かたくて、にくずれしにくい
【向いている料理】
カレーやいためもの、あげもの

だんしゃくいも



かたち
【形】
まる
丸っこくてごつごつしている
【とくちょう】
ほくほくしていて、くずれやすい
【向いている料理】
コロケやポテトサラダ