



# きゅうしょくだよ

令和6年(2024年)5月  
枚方市立小倉小学校

※おうちのひとと一緒に読みましょう。

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まって、1カ月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよくあります。疲れをためないように、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

## 旬の食べ物 えんどうまめ

花がさいた直後のやわらかいさは「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。



さやえんどう



### 材料(5人分)

- 豚ミンチ肉...50g
- 玉葱(みじん切り)...100g
- 人参(みじん切り)...30g
- 緑豆もやし...50g
- チンゲンサイ(1cm幅)...50g
- 中華麺(ラーメン)...180g
- 豆乳...100g
- みそ...40g
- とりからスープ(ペースト)...15g
- 料理酒...5g
- ねりごま...5g
- ごま油...適量
- 豆板醤...0.75g
- こいくち醤油...0.5g
- みず...400cc

### とうにゅうい たんたんめん 豆乳入り担々麺

~5/15の給食こんだてより~

### 《作り方》

- 鍋にごま油を回し入れ、豆板醤を焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- 豚ミンチ肉を炒める。
- 人参、玉ねぎを炒め、酒を入れる。
- 規定の水を入れて沸騰したらあくをとり、とりからスープ、もやしを加える。
- 豆乳、みそ、ねりごまを入れ、チンゲンサイ、ゆでた中華麺、残りのごま油を入れて仕上げる。

\*みそ、ねりごまは規定量内の湯でといておく。

※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。

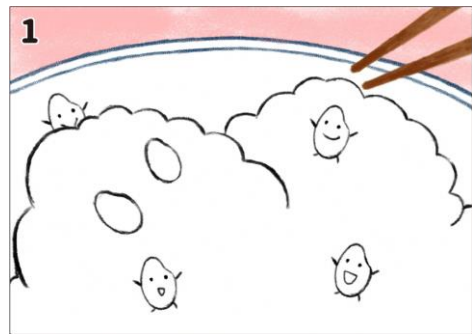
人気のラーメンに、ピリ辛味の担々麺が新登場します!

## きれいに食べるおまじない「ごはんつぶ、あつまれ！」

### ごはんつぶがついたまま返していない？



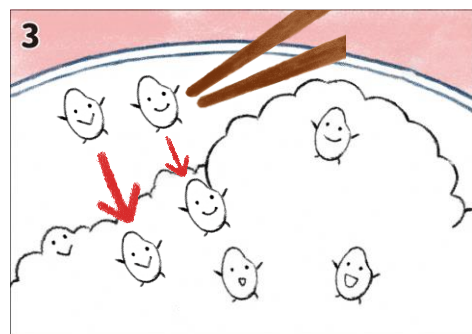
ときどき、こんなおちゃわんが給食室に戻ってくる場合があります。かたくなったごはんのつぶが、なかなかとれなくて、調理員さんは洗うのにとっても苦労しているのですよ。



ごはんをひと口食べへます



あれ、ごはんつぶが入りのこってしまいました



「ごはんつぶがめいれー！」



きょうひとくちたあつ 今日1口食べたなら集めて



おちゃわんピカピカ きもちもピカピカ みんなにっこりだね!



しよつき 食器をキレイしようね!