

# きゅうしょくだより

令和4年5月  
枚方市立樟葉北小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

しんねんと はじめ 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  
 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  
 きせつ あたら かんきょう な いっぽう  
 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!

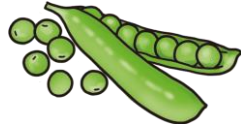


りよ ひと  
 一つ一つ丁寧に収穫する



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  
 なまめ か  
 名前が変わります。



さやえんどう



## 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」

鈴木まもる 作・絵 金の星社



### ～どんなおはなし?～

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

絵本では、ポテトサラダ  
 が出てきます。  
 給食でも、ポテトサラダ  
 を作りますよ!

ざいりよう じんぶん  
 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
- ☆とりがらスープ・・・(ペースト状)8g
- ☆こいりしょうゆ・・・6g

### 野菜たっぷりプルコギ風 ～給食のこんだてより～

#### 《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。  
 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。