

きゅうしょくだより

令和4年5月
枚方市立船橋小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

しんねんとはじはやくも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。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

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!



さやえんどう



一つ一ついいいに収穫する

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。



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きます。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?~

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。

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!

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 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

《作り方》

- ①アスパラガスをざっとゆがく。
- 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。

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。