

きゅうしょくだより

令和3 (2021)年 5月
枚方市立菅原東小学校

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1か月が経とうとしています。

新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきましたか。クラスのみなさんと楽しく、じっくり

味わう給食時間にしていきましょう。



上手な食べ方、できていますか？

4/15(木)

① 給食カレンダーの置き方を見本にして並べる

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう

① 食器の配ぜんを確認

給食カレンダーの置き方を見本にして並べる



ごはんやパンは左側・大おかずは右側に置きましょう

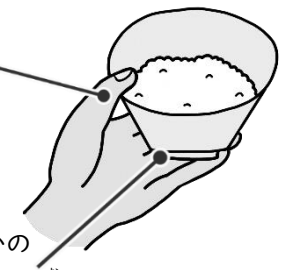
② 背中を伸ばして

体は給食の方にむける



③ お茶わんは手に持って

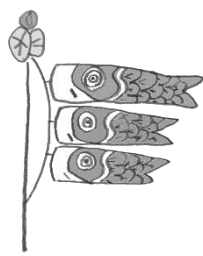
親指を器のへりにかける



器の底に、ほかの4本の指をそろえて置く

★この3つを守って、上手な食べ方をしましょう★

がついつか たんご せっく 5月5日 端午の節句



別の言い方で『子どもの日』ともいいます。

子どもの幸せを祈り健やかな成長を願う日です。

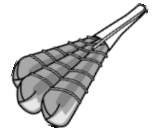
端午の節句には「かしわもち」や「ちまき」を食べます。

かしわの葉は新芽が出るまでふるい葉が落ちないことから

「家系が途切れない」「子孫繁栄」を願って、使われるようになりました。



かしわもち



ちまき



春雨と春キャベツのさっぱり和え



材料 (5人分)

- ささみフレーク 25g
- 人参(千切り) 15g
- 春キャベツ(短冊切り) 100g
- 緑豆春雨 20g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- さとう 小さじ 1/3
- こいくち醤油 小さじ 1/2
- レモン果汁 小さじ 1/3
- オリーブ油 適量

《作り方》

- ① 人参、春キャベツは炒める直前にゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ささみフレークを炒める。
- ③ 人参を加え、塩こしょうする。
- ④ キャベツを加える。
- ⑤ 緑豆春雨は、入れるタイミングをみてゆでておく。
- ⑥ 緑豆春雨、残りの調味料を入れて仕上げる。

※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。

つるつとした春雨と旬の春キャベツを、レモン果汁でさっぱり和えたおかずです

