

きゅうしょくだより

令和4年(2022年)5月
枚方市立菅原東小学校

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 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!

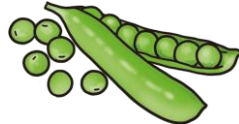


ひと ひと
 一つ一つに収穫する



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、さやごとたべます。そして成長が進むと、実がま
 わか み きゅうしょく どうじょう
 るくふくらんできます。この若い実が給食に登場する
 「えんどうまめ」です。さらに実が熟し、乾燥するとかた
 い「青えんどうまめ」になります。



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」

すずき まもる さく え きん ほししゃ
 鈴木まもる 作・絵 金の星社



~どんなおはなし?~

ひと べんどう
 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。

えほん
 絵本では、ポテトサラダ
 が出てきます。
 きゅうしょく
 給食でも、ポテトサラダ
 を作りますよ!

やさしい野菜たっぷりプルコギ風 ~給食のこんだてより~

ざいりょう 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
- ☆とりからスープ・・・(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。
 ほんとう きゅうしょく つか
 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。