



2022年
(令和4年)
5月

桜が散って若葉がきれいな季節になりました。新しい学年、クラスになり1か月がたちますが、慣れてきましたか？

ゴールデンウィークをすぎるとつかれが出て、体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて1日をスタートさせましょう。



5月5日は端午の節句



かしわもち



ちまき



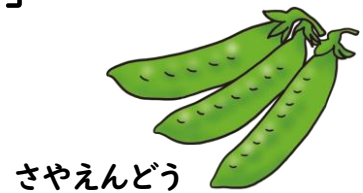
「子どもの日」ともいいます。子どもの幸せを祈り健やかな成長を願う日です。

端午の節句には「かしわもち」や「ちまき」を食べます。「かしわもち」を包むかしわの葉は、新芽が出るまで古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。

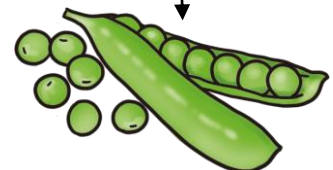
旬の食べ物「えんどうまめ」

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。

育った段階によって名前が変わります。



さやえんどう



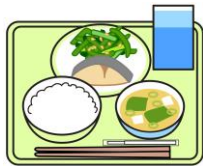
グリーンピース



えんどうまめ

5月に「えんどうまめおこわ」「チキンカレー」に入ります。

お楽しみに！



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。

5月から1年を通じて、おいしい食べ物の絵本や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。

5月のおはなし給食



「どこからきたのおべんとう」

鈴木まもる 作・絵 金の星社



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
さんの人が関わって作られていることが知ることができます。

絵本の中に「ポテトサラダ」が出てきます。5月2日(月)には、
給食の献立に登場します。

野菜たっぷりプルコギ風

～給食の献立より～

材料(5人分)

- アスパラガス(ななめぎり)・・・40g
- 土しょうが(みじんぎり)・・・少々
- にんにく(みじんぎり)・・・少々
- たまねぎ(たんざくぎり)・・・100g
- にんじん(せんぎり)・・・30g
- しめじ(ほぐす)・・・30g
- ちくわ(はんげつぎり)・・・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・・・(ペースト状で)8g
- ☆こい口しょうゆ・・・6g

ひらかたしがっこうきゅうしよく にゅうしやうこんだて
枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。

《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、土しょうが、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。
- ④ ①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ときは調整してください。