

きゅうしょくだより

令和5年(2023年)5月

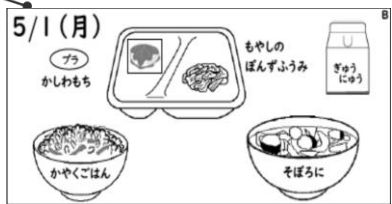
※おうちの人と一緒に読みましょう。

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、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期もあります。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。

食事のマナーを確認しましょう



① 食器の配ぜんを確認



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
向ける



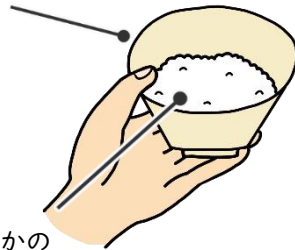
背すじをピンと
のばす

足をそろえて
床につける

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★

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや兜を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



給食では5月2日に提供します。



ちまき

チガヤや菖の葉などで、もち米やもち菓子などを包んで蒸したものです。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは別物です。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」とされています。



大豆と豚肉のトマト煮

～給食のこんだてより～



材料(5人分)

- じゃがいも(角切り) 150g
- 揚げ油 適量
- 豚肉(一口大) 50g
- にんにく(みじん切り) 0.5g
- 大豆(水煮) 75g
- 鶏がらスープ 小さじ1・1/2
- トマトホール缶 50g
- トマトケチャップ 大さじ1/2
- さとう 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オリーブオイル 適量

《作り方》

- ①じゃがいもを170℃の油で揚げる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ③豚肉を炒め、塩こしょうを入れる。
- ④トマトホール缶、大豆、調味料を入れてよく煮てたれをつくる。
- ⑤たれの中にじゃがいもを入れて混ぜ合わせる。

※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。

昨年度の給食コンテストに
入賞した献立
です。菅原 東 小学校
の児童が考えてくれ
た献立です。