

きゅうしょく 給食だより

5月号

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？
5月は気温が高くなる日も増え、体も疲れやすくなります。早寝早起き朝ごはんでは生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。

あさ た 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせる大切なスイッチです。朝ごはんを食べると、体にエネルギーが行き、午前中を元気に過ごすことができます。

朝ごはんを食べた人

- 1日を元気にスタートできる
- 腸の動きが活発になり、排便を促す
- 体内時計がリセットされる



朝ごはんを食べない人

- エネルギーが不足し、集中力が低くなる
- イライラしやすくなる
- エネルギーをため込もうとして太りやすい



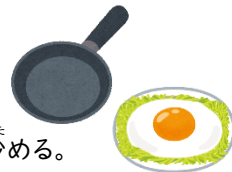
◇かんたん朝ごはんレシピ

巣ごもり卵(1人分)

- ・キャベツ 2枚
- ・卵 1こ
- ・油 小1
- ・塩・こしょう 2ふり

キャベツは胃腸にやさしい食べ物だよ！

1. キャベツを千切りにする。
2. フライパンに油をひき、キャベツを炒める。
3. 卵を割り入れ、塩・こしょうをして蓋をし、卵に火が通ったら完成

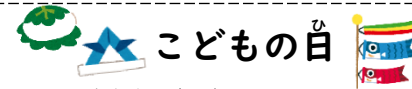


ハムチーズトースト(1人分)

- ・食パン 1枚
- ・ハム 1枚
- ・ケチャップ 小1
- ・スライスチーズ 1枚

チーズにはカルシウムがいっぱい！

1. 食パンにケチャップをぬる。
2. ハムをのせ、その上にチーズをのせる。
3. トースターで焼く。



5月5日は、こどもの日です。端午の節句とも言われ、子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。「川で泳いでいる鯉のように、元気に強く育っていきまように」という願いを込めて、こいのぼりを飾ったり、「子孫繁栄」を願い、縁起の良い柏餅を食べたりします。給食では、少し遅くなりますが、12日に「あん団子」を提供します。お楽しみ！

きょうどりょうり なにわの郷土料理 『えんどうごはん』



8日

うすいえんどう豆を使った豆ごはん、年に1回の季節献立です。明治時代にアメリカから渡ってきたえんどう豆が、羽曳野市の碓井で日本に住む人の口に合うように栽培され、「碓井えんどう豆」という名前が日本中に広がりました。皮が薄く、甘みがあり、ホクホクとした食感が特徴です。

材料(4人分)

- こめ 3合
- だし昆布 5g
- しお 塩 小1/2
- えんどう豆(むき) 40g

作り方

1. 米を洗い、通常の水加減で昆布を入れて1時間以上浸漬する。
2. 炊飯直前に昆布を取り出し、炊く。
3. 1に塩ゆでしたえんどう豆を入れ、混ぜ合わせたら完成。

5月の献立

14日



『アスパラガスとキャベツの炒め物』

4月から6月が旬のアスパラガスは、甘みが強く、栄養価が高いのが特徴で、色や形が様々な品種があります。日光を遮断して育てるホホワイトアスパラガスは、柔らかくしっとりしているのが特徴です。給食では、シャキシャキとした歯ごたえのあるグリーンアスパラガスを使用しています。

材料(4人分)

- キャベツ 160g
- まぐろ油漬 35g
- アスパラガス 100g
- 炒め油 適量
- しお 塩・こしょう 少々

作り方

- (下処理)はかまをピーラーでとり、塩ゆでにする。
1. キャベツは色紙切り、アスパラガスは1から2cmの長さに切る。
 2. 油をひき、キャベツを炒める。
 3. まぐろ油漬を入れてさらに炒める。
 4. 塩ゆでしたアスパラガスを入れて、さらに炒め、塩こしょうをして完成。