



食育だよ！南観音小 5月

おでかけには、よい季節になってきました。楽しい行事のあとは、しっかり休養して、疲れを取りましょう。

行事食

《5月 7日(金)》

ごはん

ふりかけ

ミルク

かつおの竜田揚げ

グリーンアスパラガスの

ソテー

みそ汁

かしわもち

「こどもの日」



5月5日はこどもの日です。中国ではこの日を「端午」とよんでいました。日本では、奈良時代から「端午の節句」として、子どもを病気や災難から守るための大切な日としていました。今では、子どもが元気に大きくなることを願う「こどもの日」として、国民の祝日になっています。

「こどもの日」にかかせない「かしわもち」は、お米の粉を練ったもので小豆あんを包み、かしわの葉でくるんで蒸したものです。かしわの葉は、新しい芽が育つまで、前の葉が落ちないので、子や孫の代まで栄えることを意味しています。

パクパクコーナー



1年生の教室へ！

4月の1年生給食開始の日、

1年生各クラスで、給食のお話をしました。

南観音小学校では、約900人分の給食を7人で作っていて、大きなお鍋があることを話しました。また、3つの約束をしました。

① 手をきれいに洗う ② 食事のあいさつをする

そして ③ なんでも食べてみる です。

誰にでも苦手な食べものがあると思うけれど、とにかくひと口食べてみてほしい、と伝えました。(おいしかったらもうひと口ね。)

最後に、「トットちゃん」という魚の人形を登場させ、当日の「さばの梅煮」も食べてみてね。と声をかけました。

3週間がたちますが、1年生も毎日、とてもよく食べています。おかずの残りが少なく、給食室でもはりきって作っています！



地場産物の日

《5月 7日(金)》 「グリーンアスパラガス」

アスパラガスは春になると、によきによきと茎を伸ばして大きくなります。土から出た部分は、太陽の光を浴びて、きれいな緑色になります。カロテンやビタミンCが多い野菜です。

薄切りポークで くるくるアスパラ

《材料》 (1人分)
グリーンアスパラガス・・・1本
プロセスチーズ・・・20g
豚ロース薄切り・・・3枚
塩・こしょう・・・各少々
サラダ油・・・小さじ1
市販の焼き肉のたれ
・・・小さじ2

《作り方》

- ① グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、3等分に切ってから塩ゆでしておく。
- ② プロセスチーズは棒状に切り、豚肉は塩、こしょうをふる。
- ③ ②の豚肉で①と②のチーズを巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肉の巻き終わり部分を下にして焼きはじめ、それから全体に焼き色がつくように焼く。
- ⑤ ④に焼き肉のたれを加え煮て、からませる。



《参考文献》「子供の好き嫌いがなくなる100のレシピ」
成美堂出版

給食レシピ

5月の献立より

肉みそごぼう丼

〈材料〉 4人分
牛肩肉細切り・・・200g
ごぼう・・・1/2本
赤みそ・・・大さじ1と1/2
白みそ・・・大さじ1
さとう・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
豆板醤・・・少々
炒め油・・・適宜
にんじん・・・1/2本
キャベツ・・・大きい葉 2枚
ねぎ・・・1本 ごま油・・・少々
白いりごま・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① ごぼうはささがきにし、あく抜きをする。にんじん・キャベツはせん切り、ねぎは1～2センチに切る。
- ② カッコ内の調味料を合わせておく。
- ③ ごま油を熱し、にんじん・キャベツを炒めて取り出しておく。
- ④ 炒め油を熱し、牛肉を炒め、ごぼうを加えてさらに炒め、②の調味料で調味する。
- ⑤ 炒めた野菜を加える。
- ⑥ 仕上げにねぎ、白いりごまを加える。

* ごはんにかけて食べます。