

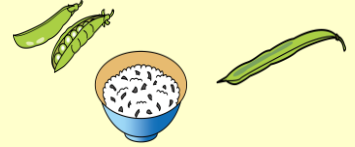
給食だより

令和6年 5月
岡山市立上道学校給食センター

新緑が美しい、さわやかな季節になりましたが、この時期は新生活の疲れが出やすい時期でもあります。体調に気をつけて元気に過ごしましょう。



今月の給食目標 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう



「さやえんどう」のすじとり体験をしました！



4月15日（月）に浮田小学校・角山小学校の2年生、4月24日（水）に城東台小学校・御休小学校の2年生が給食に使用する「さやえんどう」のすじとりをしました。この時期にしか味わえない、「さやえんどう」は下処理が必要な春野菜なので、毎年前日から準備をしています。最初は「出来ない～」と手間取っていた子どもたちもだんだんとコツをつかみ、準備していたさやえんどうを全てすじとりすることができました。このような体験も立派な食育です。ご家庭でも、さやえんどうを料理に使う機会がありましたら、ぜひ子どもたちにすじとりのお手伝いをさせてあげてください。

みんなにたべてもらえるのがうれしい。



おいしい給食にな～れ！



おうちでも、おてつだいたいしたい。



みどりのやさいのにおいがするね。



小2のみなさん、
ありがとうございました😊

だんだん、じょうずにとれるようになったよ。たのしい！

すじがとちゅうできれちゃった。むずかしいんだね。

～今月のおすすめ給食レシピ～

給食では、新茶の季節に合わせて、お茶の葉を使った料理が登場します。茶葉を丸ごと使うので、風味を楽しむことができます。



季節を感じる料理

さわらのお茶葉入り天ぷら

主菜



(作り方)

- ① さわらに酒と食塩で、下味をつける。
- ② 小麦粉、かたくり粉、卵、水で天ぷらの衣を作り、茶葉、粉茶を入れる。
- ③ 魚に②の衣をつけ、揚げる。

お茶の葉が長い場合は、刻んで入れるときれいに仕上がります。



(分量) (4人分)
さわら切り身 4切
酒 小さじ1
食塩 少々
お茶の葉 3g
粉茶(あれば) 1g

卵 15g
小麦粉 30g
かたくり粉 小さじ1
油 適宜

給食では、さわらを使っていますが、サゴシやタイなどの白身魚やちくわを使うのもいいですね♪

生活リズムを整えるためのポイント



朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく五つの行事をまとめて「五節句」と呼ばれています。五節句には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められている行事食がそれぞれあります。

五節句とそれに関係する行事食をそれぞれ線でつないでみましょう

<p>1/7 じんじつ 人日の節句 (七草)</p>	<p>3/3 じょうし 上巳の節句 (ひなまつり)</p>	<p>5/5 たんご 端午の節句 (こどもの日)</p>	<p>7/7 しちせき 七夕の節句 (たなばた)</p>	<p>9/9 ちょうよう 重陽の節句 (菊の節句)</p>
<p>そうめん</p>	<p>七草がゆ</p>	<p>菊料理</p>	<p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>かしわもち</p>

こたえ

人日の節句－七草がゆ　上巳の節句－はまぐりのうしお汁、ひしもち
端午の節句－ちまき、かしわもち　七夕の節句－そうめん　重陽の節句－菊料理、菊花酒