

5月給食だより



しんねんど はじ げつ こころ からだ つか で
 新年度が始まって1か月たちましたが、心 や体 に疲れが出ていないでしょうか。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 が無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。



しんねんど はじ はや つき す がつ ねん なか ひかく
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較
 的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体 がまだ暑さに慣れてい
 ないため、熱 中 症 には特に 注意が必要です。新 しい環 境 への疲れも出てくるころ
 ですので、睡眠をしっかりとって体 調 を 整 え、朝ごはんを 必 ず 食べてから登校する
 ようにしましょう。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

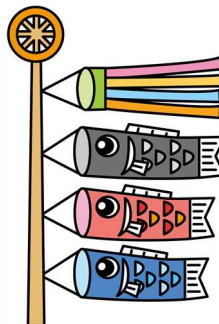


たんご せつぐは、おとこ こ すに せいちよう
 端午の節句は、男 の子の健やかな成 長 と
 しあわ ねが ねんちゅうぎようじ こがつにぎよう
 幸 せを願う年 中 行事です。五月人 形 や
 こいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べ
 てお 祝 いをする風 習 があります。

かしわもち



あん入りのもちをかしわの葉でくるんだも
 の。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉
 が木に残っていることから、家が途絶えずに
 代々栄えていくようにとの願いが込められ
 ています。



大阪・関西万博献立を実施します。

おおさか かんさいばんぱく
 大阪・関西万博は、2005年に開催された愛・地球博に続き、20年ぶりに日本で開催
 される国際博覧会で、4月13日から10月31日まで大阪市の夢洲（ゆめしま）で開催
 されます。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」です。

かいじょう シンボルとなるのが、世界最大級 の木造建築・大屋根リングです。1 周 2キ
 ロ、高さ最大20メートルで、リング上を散策して会場 や大阪湾を一望することができ
 ます。また、公式キャラクターの「ミャクミャク」は、細胞と清い水が一体となって
 生まれた不思議な生き物で、万博のシンボルとして注目を集めています。

給食 では6月～9月まで大阪・関西の料理を献立に取り入れた「大阪・関西万博
 献立」を実施します。みなさんお楽しみに！

実施月	大阪・関西の料理献立
5月	かやくごはん（五目ごはん）
6月	ちくわのお好み揚げ（揚げ衣 に紅生姜入り）
7月	たこやき
9月	どて焼き（牛肉、大根などを味噌で甘辛く煮込んだ料理）

<給食のおすすめレシピ>

材料名	分量g（1人分）		つくりかた
	小学校	中学校	
じゃがいも	60	72.00	①たまねぎは薄切り、ウィンナーは輪切りにする。 ②パセリはみじん切りにする。 ③じゃがいもを一口大に切り茹でる。 ④鍋にバターを熱し①とコーンを炒める。 ⑤④をカッコの調味料で味付けする。 ⑥⑤に③を入れ混ぜ合わせる。
無塩バター	1	1.20	
ウィンナー	8	9.60	
たまねぎ	18	21.60	
コーン缶	12	14.40	
「コンソメ	0.5	0.60	
塩	0.2	0.24	
こしょう	少々	0.01	
パセリ	1	1.20	
粉チーズ	1.	1.20	

☆アスパラやピーマンを入れてもおいしいです。お弁当のおかずにもおすすめです。

須賀川市教育委員会学校教育課