



給食 5月 だより



令和5年度5月12日
 東京都立立川学園
 校長 市川 裕二
 栄養士 大倉 郁美
 栄養士 大野 あゆ歩

ぽかぽか陽気の日が続いています。ゴールデンウィークが終わりこれからは、体育祭、運動会、体育発表会の練習も本格的になってきますね。給食では行事に合わせて食べやすい料理や、疲れを早くとる食べ物などを入れてみなさんを応援しています。ケガせず、最後まで走り切りましょう！！

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

「手をきれいに洗おう！」



- ①石けんを使い
- ②20秒～30秒かけて
- ③ていねいに洗おう！！



色の濃いところは洗い残しやすい部分です。
 指先、指の間、親指、手首はよりていねいに、ね。

今月の給食目標は「手をきれいに洗おう！」です。

手には・・・見えないばい菌やホコリなどがついています。

手からばい菌がからだに入ることがあります。

外から戻ったら、トイレの後、そして食事の前にはきれいに手を洗うことを忘れずにね！！

初夏に味わおう！

さやつきはどうも豆だった

ああああ～
さやつきは～



さやだいこん



そらまめ

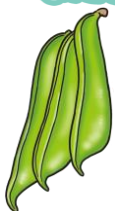
マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや(莢)」といいます。熟すと真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また刀などを収める丸く細長い筒も「さや(鞘)」といいます。この「さや」になじみの深い食べ物がある春から夏に向けてたくさん出回ります。からだの調子をととのえるビタミンや食物繊維も豊富です。

さやえんどう



スナップえんどう

なたまめ



さやいんげん

ささげ



えだまめ



オクラ

えのきとえ



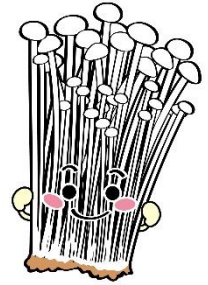
「えのきたけ」をたっぷり
と使った和え物です。ごま
の風味が食欲をそそりま
す。

<材料> 中学生以上 4~5人分



- ①青菜…80g (写真は小松菜 2束位)
- ②キャベツ…80g
- ③えのきたけ…80g
- ④にんじん…30g

- ⑤しょうゆ…小さじ2 (12g)
 - ⑥みりん…小さじ1/2強 (3.5g)
 - ⑦ごま油…小さじ1弱 (3.5g)
 - ⑧白すりごま…小さじ2 (5g)
- ※お好みの量を入れてください。



<作り方>

- ① 青菜は2cmの長さ、キャベツは細短冊、えのきたけは3等分ぐらい、にんじんは千切りにそれぞれ切る。
- ② 野菜を茹でる。
水からにんじんを茹で、沸いてきたら青菜の茎、キャベツ、えのきたけ、青菜の葉の順に加える。
湯の中でよく混ぜておく。
- ③ ②をザルにあげて水をきり、冷ます (写真1)。
- ④ 材料⑤~⑦の調味料を合わせる (写真2)。
※本みりんを使う時には、調味料を鍋でさっと加熱するか、電子レンジに入れてあたためて火を通す。
- ⑤ ③の野菜を器に入れて、調味料を加えて和える (写真3)。
- ⑥ 最後に白すりごまを加える (写真4)。
- ⑦ 器に盛り、「いただきます!!」 (写真5)



写真1



写真2



写真3



写真4



写真5

できあがり!!

学校給食レシピの分量や作り方を変更した、家庭用レシピです。