

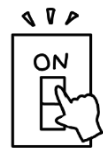
給食だより 5月号

令和5年5月10日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子



新緑の季節になりました

若葉が芽吹き、さわやかな5月になりました。新学期に入って1か月がたちましたね。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？
元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。早寝早起きをして、バランスの良い食事をするように心がけましょう。



朝食をしっかりと食べて 目覚ましスイッチを入れよう！

みなさんは朝ごはんを食べていますか？1日のスタートとなる朝ごはんには、とても大切な役割があります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べて、目覚ましスイッチを入れましょう。

朝ごはんを食べると
こんなに良いことがあるよ！

頭のスイッチ

脳のエネルギーが補給
できます。



体のスイッチ

体温が上がり、
熱がつくれます。
やる気と集中力が
アップします。



おなかのスイッチ

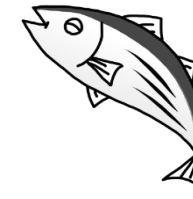
腸のはたらきが
活発になります。



**朝ごはんを食べられていないご家庭は、
前日の晩御飯の残り物からスタートしてみてくださいね♪
できる日からスタートし習慣にすると、からだの調子がさらに良くなります！**

5月 食育クイズ

かつおの旬は、春と秋の2回あります。春のかつおは脂が少なく、あっさりしているのが特徴です。この時期の鰹を特に何と呼ぶでしょう？



- ① 春がつつお
- ② 戻りがつつお
- ③ 初がつつお

春から夏に北上するかつおを「初がつつお」、秋頃に南下するかつおを「戻りかつお」と呼びます。
クイズの答え：③

これから旬をむかえる食べ物。未熟な豆を食べます。そのままゆでても、ごはんに入れてもおいしく食べられる野菜は？



- ① グリンピース
- ② さやいんげん
- ③ 大豆

生のグリーンピースは、豆からホクホクでおいしいです。
クイズの答え：①

5月と言えば、「新茶」の季節。立春の2月4日から何日目が茶つみの最盛期と言われている？



- ① 七十七日目
- ② 八十八日目
- ③ 九十九日目

「七十七日目の茶」は5月2日（日）が最盛期です。
クイズの答え：②

キャベツには、4～6月に収穫する「春キャベツ」と11～3月に収穫する「冬キャベツ」があります。春キャベツの特徴はどれ？



- ① 葉がやわらかい
- ② 葉の巻きがきつい
- ③ ゆでると甘みが増す

春キャベツは「春キャベツ」のままだとやわらかく、冬のキャベツは「冬キャベツ」に選んでゆくと甘みが増す。
クイズの答え：①

給食のレシピ紹介 ～たけのこごはん～

5月19日(金)
の給食で提供

*材料	米 2 合分
・米	2 合 (300g)
・たけのこ水煮	100g 程度
・とりにく	50g 程度
・にんじん	1/4 本
・あぶらあげ	1 枚



*調味料		
★しょうゆ…大さじ 1	・酒…小さじ 1	・油…適量
★さとう…大さじ 1	・昆布 (あれば) …5 センチ	
★塩…小さじ 1/2	・水	

- *つくりかた*
- ① 米をとき 30 分～1 時間程度、水につける。
 - ② たけのこ、油揚げは短冊、にんじんは千切り、鶏肉は小間切れにする。
 - ③ 熱した鍋に油をしき②の材料を炒め、火が通ったら★で味付けをする。
 - ④ ③をざるとボウルで具と煮汁に分ける。
 - ⑤ ①を水切りしたものを炊飯器に入れ、煮汁と合わせて炊飯器 2 合分の水のめもりに合わせる。
 - ⑥ 具を⑤の上のにのせ、炊飯スタート。
 - ⑦ 炊き上がったら、しゃもじで混ぜて完成♪