

きゅうしょくだよい5月

神戸祇園小学校 H.31.4.25

1学期の給食が始まり2週間がたちました。1年生は他の学年より少し早くから準備をはじめて給食の時間を長めにとっています。準備や片づけも早くできるようになってきています。給食が終わって、ホワイトボードに次の日のメニューを書いていると、「明日の給食なに〜？」と見に来て「明日、おだんごが出るんや。」とか、「スパゲティミートソース」を4月の献立表から見つけて「スパゲティ好きだもん。」と教えてくれたりもします。好き嫌いなく何でも食べて丈夫な体を作ってほしいと思います。

5月の目標「好ききらいをしないで食べよう」



かぜをひきやすい



喉や歯が弱くなる



くちびるや舌があれ



立ちくらみや貧血になる

わたしたちの体は自分が食べた物でできています。すききらいなくバランスよく食べることで健康な体をつくりましょう。

☆すききらいをなくす5つの方法☆

1. まずは一口から食べてみよう。



2. みんなでいっしょに食べてみよう。



3. 自分で野菜を育てたり、料理をつくってみよう。

4. 旬のものを食べましょう。



5. おなかをすかせてから食べましょう。

5月のこんだてしょうかい

★季節料理

20日(月) 若竹じる
 29日(水) たけのこごはん
 30日(木) グリーンスープ

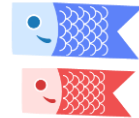
★デザート

14日(火) いちごゼリー
 20日(月) かしわもち



コンベクション

オープン料理



焼き物料理に変更します。

10日(金) ミートボールのあんかけ
 27日(月) おろし焼ハンバーグ
 30日(木) セルフドッグのウィンナー
 20日(月) あじのつけ焼き
 29日(水) ますの塩焼き

スチームで蒸します。

7日(火) 温野菜(ブロッコリー)
 14日(火) カリフラワーのあまずづけ

新メニューのレシピ紹介「牛肉とチンゲンサイの和風スープ」

材料4人分)

牛肉スライス	120g	しょうが	ひとかけ
チンゲンサイ	2株	うすくちしょうゆ	大さじ1
にんじん	中1/2本	料理酒・みりん	小さじ1
玉ねぎ	中1/4個	塩・こしょう	少々
白ねぎ	1/4本	削り節(だし用)	6g

作り方

- 削り節で600mLのだし汁をとる。
- チンゲンサイは根の部分は切り落とし、2~3cm、にんじんはせん切り、玉ねぎはくし形、ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろし、だし袋などに入れ、汁をしぼる。
- だし汁に牛肉・料理酒を入れる。さらににんじん・玉ねぎを入れて煮る。煮えたら表面にういたアクをとり、チンゲンサイ・しょうが汁・ねぎを入れ、調味料で味を整える。