

きゅうしょくだより  5月号

5月の給食目標
あとかたづけ しょうず 後片付けを上手にしよう



5月7日に2年生が、グリンピースのさやむきして、給食室で、今年も「ピースごはん」をつくりました。さやをむくのがとてもしょうずなおともたちもたくさんいました。今年にはやく暑くなったせいか、さやが黄色くなっていたましたが、中はいたみもなく、しっかりしたグリンピースでした。全校児童でおいしくいただきました。2年生ありがとう！



パカ


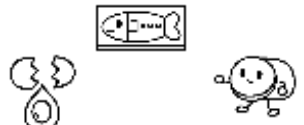




まめ豆がとびでるすがたが、「大砲」のようだとのこゑ。



あさ朝ごはんだからだおめざめ！

あさ朝ごはんを食べないで登校すると、おなかがすいて、気分が悪くなる子どもたちもみうけられます。そうならないためには、なんといっても朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを食べることで、体温があがり、脳やからだがめざめます。

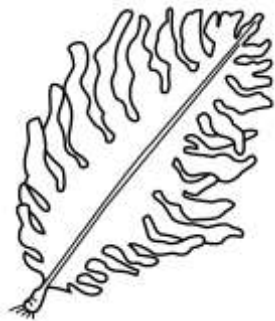
STEP1	STEP2	STEP3	STEP4
① パワーの源：主食 ごはん、パン、めん、シリアル	② 筋肉や血の源：主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムなど	③ 体の調子を整える：副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④ 水分：汁、飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
			

子どもに人気のわかめサラダの紹介です。5月5日はわかめの日です。

子どもたちの成長・発育にかかせないカルシウム・ミネラルを豊富にふ

くんだ「わかめ」を知ってもらい、たくさん食べてもらうことを目的に、

「こどもの日」に制定しました。



わかめサラダ

※材料は4人分

生わかめ	20 g
きゅうり	60 g
キャベツ	80 g
にんじん	12 g
しょうゆ	14 g (大さじ1弱)
サラダ油	8 g (小さじ2)
ごま油	2 g (小さじ1/2)
りんご酢	4 g (小さじ1弱)
さとう	1.2 g (小さじ1/2)

つくり方

- ① わかめは、1.5 cm幅に切る。
きゅうりは、0.3 cm輪切り、
キャベツは0.5 cm幅に切る。
にんじんはせん切りにする。
- ② しょうゆ、油、酢、さとうでドレッシングをつくる。
- ③ 野菜をドレッシングであえる。
※給食では、衛生面から、ドレッシングは加熱し、わかめ、野菜をさっとボイルしている。