

5月 食育だより



5月から献立表と食育だよりが別々になります。

令和5年5月発行 第1号
王寺町立学校給食センター

新年度が始まって早くも1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう！

4月の給食でお気に入りのメニューはありましたか？新年度が始まってはじめての1か月でしたが、給食センターには毎日空っぽの食缶がたくさん届いていました！

さて、5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。それにちなんで、2日の給食では「かつおのフライ」や「若竹汁」、「かしわもち」を出します。どんな願いを込めて“かつお”や“たけのこ”、“かしわもち”を食べるのでしょうか？



かしわもちのかしわの葉は、若葉が出てから古い葉が落ちるので、家系が絶えないという縁起もの



かつおの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物もの



たけのこは成長が早く、天に向かって真っすぐにすくすく伸びる縁起もの



おすすめ♪

給

食

レ

シ

ピ

ジャーマンポテト

＜材料＞ 4人分（給食の副菜の量）

- ベーコン・・・ 60g
- じゃがいも・・・ 2個
- たまねぎ・・・ 1/2個
- パセリ・・・ 少々
- コンソメスープの素・・・ 小さじ1/3
- 塩・・・ 少々
- こしょう・・・ 少々
- 炒め油・・・ 適量

＜作り方＞

- ①ベーコンは短冊切り、じゃがいもは一口大、たまねぎはスライスする。
- ②じゃがいもを固めに加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④たまねぎを加えて炒め、塩こしょうをする。
- ⑤②のじゃがいも、コンソメスープの素、パセリを加える。
- ⑥味を調える。



★じゃがいもやたまねぎの大きさ、使う調味料の種類によって、味つけ具合が左右されます。味をみながら調節してください。

目指せ！

「はし名人」

はしを上手に使っていますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を直していきましょう。正しいはし使いは、一生の宝物です！

はしの持ち方

- ① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ



- ② もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



左ききの人の持ち方



- ③ 上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



した下のはしは動かしません。



下の絵のような使い方ができたら口にチェックをしてみましょう！いくつかできましたか？まだできていない使い方がある人は、おうちでの食事や給食で少しずつはしの使い方を練習して、“はし名人”を目指しましょう！

いろいろな使い方に挑戦してみよう

まぜる	はさむ	つまむ	くるむ	きる
まとめる	すくう	はこぶ	ほくす	はがす

下の絵のようなはしの使い方はマナー違反とされています。毎日の食事でもしていないか、確認してみましょう。

×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし