

給食だより 5月

中野区立江古田小学校

令和3年4月26日

校長 岡本 賢二

栄養士 小嶋 彩奈

新緑の爽やかな季節になりました。子供たちは新しい生活に慣れてきた頃でしょうか。5月は連休もあり疲れが溜まりやすい時期ですので、規則正しい生活とバランスの良い食事毎日元気に過ごせるよう、御協力をお願いいたします。

給食目標「すばやく準備をしよう」

給食時間は配膳から片付けまで40分間です。学級で協力し合い、時計を見て行動しましょう。

手洗い

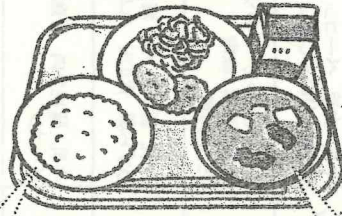


手首や指の間、手の甲もしっかり洗います。

左

ごはん

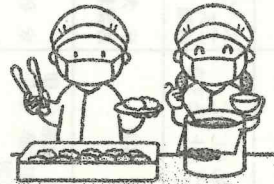
給食室前にある見本や西己膳のおたよりを参考にきれいに盛り付けます。



右

しるもの

盛り付け



多すぎたり、少なすぎたりしないよう、均等に配ります。

～5月5日は「端午の節句」です～

この日には昔から食べられているものがあります。また、菖蒲湯に入り無病息災を願いましょう。

ちまき

(病気や邪気を手ぬぐう)



かしわもち

(子供が健康に育つように)



しょうぶゆい



食育目標「健康な体をつくろう」

5月は連休による生活リズムの乱れ等から体調を崩しやすくなります。健康な体をつくるために気を付けてほしい食べ方・過ごし方について、以下に5つのポイントを挙げました。

<p>食事をする時間をきちんと決めましょう!</p> <p>毎日同じ時間帯が理想です。</p>	<p>ゆっくり味わって食べる習慣をつけましょう!</p> <p>食べ物の消化を良くします。</p>	<p>よく考えておやつを食べましょう!</p> <p>量や時間を考えましょう。</p>
---	---	---

毎日体を動かしましょう!

運動をすると食事も美味しくなります。水分補給も忘れずに。

寝る直前に食べるのはやめましょう!

翌日の朝ご飯が食べられず、生活リズムを崩す原因になります。

作ってみませんか

アスパラガスのかき揚げ



春が旬のアスパラガスを使ったかき揚げのレシピを御紹介します。5月の給食でも提供予定です。ぜひ御家庭でお試しください。

材料 1人分

- アスパラガス ...10g
- ベーコン ...5g
- さつまいも ...15g
- 玉ねぎ ...10g
- 芽ひじき ...0.2g
- 鶏卵 ...3g
- 水 ...6g
- 薄力粉 ...10g
- 食塩 ...0.4g
- 薄力粉(打ち粉) ...1g
- 揚げ油

作り方

- ① アスパラガスは斜めスライス、ベーコン・さつまいも・玉ねぎは角切り、ひじきは戻しておく。
- ② 鶏卵・水・薄力粉・食塩を合わせて衣を作る。
- ③ 材料を混ぜ合わせ、打ち粉をしてから②の衣と合わせる。
- ④ 1人分を形成し、揚げる。