

5月給食だより

令和6年5月
三原市立鷺浦小学校

木々の緑も鮮やかになり風薫る季節になりました。
新学期が始まって1ヶ月がたち、そろそろ学校生活にも慣れてくる頃でしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日、元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。



給食アレコレクイズ

5月5日は端午の節句です。この日によく食べられるものは？

- ①ひしもち ②そうめん ③かしわもち

※答えは一番右下にあります。



学校給食レシピ



～大分県の郷土料理～ とり天

【4人分】

鶏むね肉	200g	①鶏むね肉はそぎ切りにする。
塩	0.8g	②①にAを入れて混ぜ合わせ、しばらくおいて下味をつける。
こしょう	少々	
A 酒	小さじ 1/2	③天ぷら粉と水で衣を作り、②をつけて油で揚げる。
しょうゆ	小さじ 1	
おろしにんにく	0.8g	
天ぷら粉	20g	
水	30cc	
揚げ油	適量	

中華料理をてんぷら風にアレンジして考えられた料理で、本場では、からし酢じょうゆをつけて食べます。とり肉が高価だった時代に、家庭でたっぷりつけた衣でかさ増しをして作られていました。




姿勢



をよくして食べていますか？

給食で使う食器は、種類によっては持ちにくいものもあると思いますが、食器を持たずに、器に顔を近づけながら食べている様子が時々見られます。食事をする時は出来るだけ食器を持って、姿勢をよくして食べるようにしましょう。

旬の食材

アスパラガス  グリンピース  アジ 

答え③ 端午の節句にはしょうぶ湯に入ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。