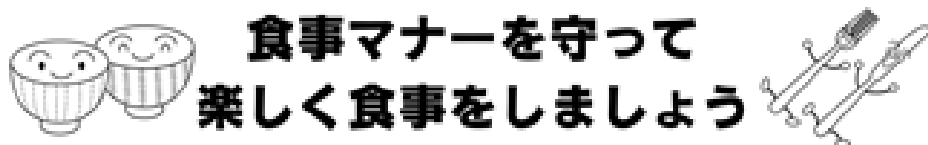


5月給食だより

新緑が鮮やかな季節になりました。

新学期が始まって1カ月が過ぎ、新しい学年にもなれてきた頃でしょうか。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に季節の変わり目で疲れの出やすい時です。

栄養・休養をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。



食事マナーを守って
楽しく食事をしましょう

食事マナーの基本

姿勢を正そう

テーブルと体の間をこぶし1個分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。

食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

迷惑かけないように

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をして、他の人に迷惑かけないようにしましょう。

感謝の気持ちを持とう

食事を作ってくれた人や、命あるものを頂くという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

旬の食材

アスパラガス



グリーンピース



アジ



令和7年5月

三原市立田野浦幼稚園

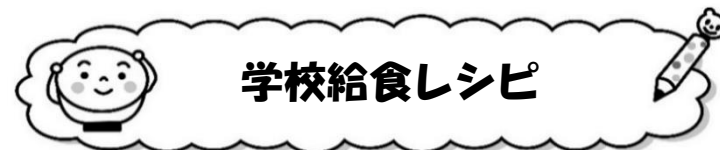


きょうしゅく
給食アレコレクイズ

グリーンピースはある豆を若いうちに収穫したのですが何の豆ですか？

- ① 大豆 ② さやいんげん ③ さやえんどう

※答えは一番右下にあります。



学校給食レシピ

厚揚げの味噌煮

【4人分】

厚揚げ 240g
豚肉 120g
玉ねぎ 120g
人参 60g
糸こんにゃく 30g
さやいんげん 20g
炒め油 少々
水 1/2 カップ
★みそ 大さじ 1.5
★砂糖 小さじ 1
★酒 小さじ 1/2
★みりん 小さじ 1
塩 少々

- ①厚揚げは油抜きしてサイコロ状に切る。豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし型、人参はいちょう切り、糸こんにゃくはアク抜きしてザク切り、さやいんげんは下ゆでして2cmぐらいに切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒めた後に糸こんにゃく、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③②に水と★、厚揚げを入れて食材に火を通し、塩で味を調える。
- ④最後にさやいんげんを入れて混ぜれば出来上がり。

答え③ グリーンピースはえんどう豆を熟さないうちに収穫したものです。