

給食だより

発行日：4月28日

新小倉小学校 No. 2



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。クラスにも少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、新生活の疲れがたまっていく時期です。栄養と休養を十分にとり連休中も「早寝早起き朝ごはん」を意識して規則正しい生活をこころがけてほしいと思っています。

新小倉小学校 HP にて 日々の給食を紹介しています

給食時間は、健康教育の一環として望ましい食生活を送れよう、自己管理能力を育てることや正しい食事のあり方について理解することを含んでいます。給食を「生きた教材」として、食べることの意義や楽しさを学んでほしいと願っています。新小倉小学校では、給食の内容と、普段見ることのできない給食室の中の様子も交えながら給食にちなんだクイズを毎日クラスへ配信しています。一部を紹介させていただきます。

4月の献立です。HPにも同じものを掲載しています。ぜひご覧ください。

☆きょうのこんだて☆
むぎごはん ポークカレー
きゅうりのちゅうかづけ きゅうりゆう



☆きょうしよくクイズ☆
きょうのきょうしよくは、ポークカレーです。ポークとはなんでしょう？

- ①とりにく
- ②きゅうりにく
- ③ぶたにく

☆きょうのこんだて☆
パンチンシューパン ポークビーンズ
やさしいソーテー きゅうりゆう



☆きょうしよくクイズ☆
ポークビーンズには「だいず」を付けています。その「だいず」は、わかひ豆はなんてよばれておるでせうか？

- ①そらまめ
- ②えんどう
- ③えんどうまめ

☆きょうのこんだて☆
こんだてのねらいきせつつしよくひんの「アスパラガス」についてしるあじわ



☆きょうしよくクイズ☆
アスパラガスには、みどりいろのものとしるいものがありますが、ちがいはなでせうか？

- ①しるいろのちがう
- ②そだてかたがちがう
- ③きさいしほしるだが、おおきくなる
- ④とどりいろになる

☆きょうのこんだて☆
こんだてのねらいきせつつしよくひんの「にら」に、わりらんどん（むぎごはん） わかめとコーンのスープ ついてしるあ



☆きょうしよくクイズ☆
にらのかおりには、どんなこうかがあるでせうか？

- ①えんどうがアツプする
- ②かほをひきにくくする
- ③つがれをかいふくする

給食レシピの紹介

5月の献立より「カレースパゲッティ」を紹介します。



トマト味のスパゲッティにカレー粉を加えてスパイシーに仕上げています。給食ではスパゲッティは1人30gですが、このレシピは80gにしています。

●材料(4人分) ※中学年の量をもとにしています。

| | |
|-----------|-----------|
| スパゲッティ | 320g |
| ゆで塩 | 適量 |
| 油 | 大さじ1 |
| にんにく | 1かけ |
| 豚肉(もも薄切り) | 200g |
| たまねぎ | 200g(1個) |
| にんじん | 80g(1/2本) |
| ピーマン | 1個 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| カレー粉 | 大さじ1 |
| トマト水煮 | 70g |
| トマトケチャップ | 80g |
| 中濃ソース | 大さじ2 |
| しめじ | 1パック |

●作り方

- ①スパゲッティをゆでる。
- ②にんにくはみじん切り、豚肉は3cm幅、玉ねぎはスライス、にんじん・ピーマンは千切りにする。
- ③フライパンに油、にんにくを入れて弱火で炒める。香りがでたら豚肉を入れて中火で炒める。
- ④たまねぎ、にんじん、ピーマンを入れて、塩・こしょう・カレー粉をふりさらに炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、トマト水煮、ケチャップ、中濃ソースを加えて煮る。しめじを入れる。
- ⑥茹でたスパゲッティを入れて仕上げる。

5月の給食

5月の献立は、1年生も慣れてくる頃なのでたくさんの食材を使用することを意識して作成しています。

こどもの日の行事食 7日(木)

たけのこごはん(ごはん)
ぶりのたつた揚げ
みそ汁 かしわもち
牛乳



季節の食品 グリーンアスパラガス/キャベツ/新じゃが芋/たけのこ
にら/にんにく/メロン/かつお/しらす干し/わかめ

NEW 「かつおと大豆のさっぱりあえ」15日(金)



季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして油で揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。不足しがちな鉄分がとれるさっぱりとした主菜です。

NEW 「はなまるスープ」18日(月)



なんと、豆腐、とり肉、野菜を使用し、かつお節でとった出汁と素材のうま味を生かしたスープです。なんと模様を「はなまる」に見立てています。

食物アレルギーについて

年度途中で新たに食物アレルギーと診断されたり、現在の食物アレルギーの状況が変わったりしましたら、その都度、担任または養護教諭、栄養教諭へお知らせください。よろしくお願いたします。

5月28日(木)はメロンがです。アレルギー等で配慮が必要な場合はお知らせください。

近年、果物による食物アレルギーもみられ、メロンやもも、りんごなどを食べるとアレルギー症状が出る場合があります。花粉症と関連して症状が出ることもあり、身近な症状のひとつとして知られています。