

# 5月 給食たより

新年度がはじまって1カ月が経ちました。新しい環境の中でたまった疲れが出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、バランスのよい食事をして元気に過ごしましょう。



## 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

みなさんは食事マナーに気をつけていますか？ 楽しく食事をするためには、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人がいやがることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、みんなと一緒に楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう！

|                                      |                                    |                                  |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>            | <p>手をきれいに洗いましょう。</p>               | <p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> |
| <p>協力して準備をしましょう。</p>                 | <p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> | <p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>   |
| <p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> | <p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>          | <p>食器は大切に扱いましょう。</p>             |

旬のおすすめレシピ

### スナップえんどうのサラダ

材料 (4人分)

スナップえんどう 50g  
 にんじん 20g  
 もやし 70g  
 キャベツ 50g  
 ハム 15g  
 穀物酢 小ざじ2  
 淡口しょうゆ 小ざじ1  
 砂糖 小ざじ1  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 サラダ油 大ざじ1/2

作り方

- ① スナップえんどうはすじを取ってななめ1/2に切り、にんじんは細切り、もやしは食べやすい長さに切って、加熱し冷ます。
- ② キャベツは細切りにして塩をふり、しんなりしたら水分を絞る。
- ③ ハムは短冊切りにする。
- ④ Aの調味料を泡だて器でよく混ぜ合わせ、すべての具と和える。

※ 調味料は加減してください。

旬のスナップえんどうが入った季節のサラダ! シャキシャキした食感がおいしいリン~♪



### 5月の行事食

#### 【八十八夜】

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、農家では、茶摘みや稲の種まきなどをはじめの目安の日とされています。給食では、1日(水)に新茶を使った「ちりめん新茶和え」が登場します。この季節ならではの味を楽しみましょう。



#### 【端午の節句】

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。こいのぼりや武者人形をかざり、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などを食べる風習があります。

給食では、2日(木)に旬の鯉とたけのこを使った「鯉の黒酢あん」と「かしわもち」が登場します。お楽しみに♪

