



令和5年5月15日  
 横浜市立根岸小学校  
 校長 杉山真理子  
 栄養職員 佐藤 美奈里

# 給食だより 5月

新年度がスタートして、早くも1か月が過ぎました。新しい環境にもだんだんと慣れてきたでしょうか。5月は新学期の疲れが出て体調を崩しやすいので、規則正しい生活を送り免疫力をつけていきましょう。

## 5月の給食目標：食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは一緒に食事をする人が、お互いに気持ち良く食事ができるように、また食事に関わってくれた全ての人に対する感謝のふるまいです。食事は楽しく気持ちよく食べることで、体だけではなく心にも栄養を与えてくれます。マナーを守って楽しく会食をしましょう。

### あいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」など食事に関わってくれた全ての人に対する感謝を表します。



### 姿勢

背筋を伸ばすと、食べ物の消化・吸収が良くなります。ひじをつくのは辞めて、食器を持って食べましょう。



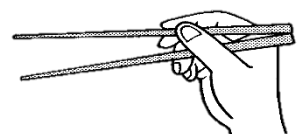
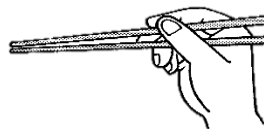
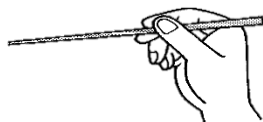
### 配膳

基本の配置は左手前に主食、右手前に主菜や汁物、奥中央に主菜や副菜、右奥に牛乳です。



### おはしの持ち方

《正しい持ち方》



①えんぴつのように、はしを1本持つ

②もう1本のはしを親指のつけ

③親指、人差し指、

根と薬指の先ではさむ

中指で上のはしを動かす

《いけない使い方》



# 5月の給食について



○旬の食品を多く取り入れました。

(かつお、あじ、わかめ、さやえんどう、キャベツ、アスパラガス、ごぼう、みつば、メロン、あまなつみかん)

○こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。(9日)

○開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

(塩焼きそば、回鍋肉、スーラータン、アイスクリーム)

## 旬の食材：春キャベツ



1年中食べられているキャベツですが、春キャベツは水分が豊富でやわらかく、生で食べてもおいしいです。風邪予防や疲労回復効果のあるビタミンCや、キャベジンとも呼ばれる胃粘膜の働きを助けるビタミンUなどを豊富に含みます。

給食で人気のキャベツを使った副菜レシピを2つ紹介します。

### 磯香あえ

<材料と分量>

キャベツ	1/4個(約200g)
こまつな	1束(約200g)
焼きのり	1枚(一口大にちぎる)
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

<作り方>

- ①キャベツを短冊切り、こまつなは2cmの大きさに切る。
- ②キャベツ、こまつなを沸騰したお湯の中に入れてゆでる。
- ③水を切った野菜をボールの中に入れる。
- ④塩、しょうゆ、のりを加えて混ぜる。

### フレンチサラダ

<材料と分量>

キャベツ	1/4個(約200g)
きゅうり	1本(約100g)
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
酢	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
からし	少々



<作り方>

- ①キャベツを千切りにしてさっとゆで、水にさらして冷ます。
- ②きゅうりを輪切りにして塩を振り、10分ほど置いてから水を切る。
- ③サラダ油以外の★の調味料をボールに入れて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えてドレッシングソースを作る。
- ④キャベツ、きゅうりとドレッシングソースで和える。