

# 給食だより

令和5年5月号  
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校  
栄養教諭

日本には四季があり、その時期の気候にあった野菜や果物があります。これを「旬」といいます。旬の食べ物は、たくさん収穫されて価格も安く、おいしくて栄養価も高いというよいところがいくつもあります。最近では、流通や栽培方法などの発達によって、多くの食べ物が一年中食べることができるようになった反面、旬の食べ物がわかりにくくなっているともいえます。

旬を意識して、旬の食べ物をたくさん食べましょう。

## 5月の給食



○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。

○「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)

★瀬戸ヶ谷小学校では、地産地消の取組みとして、5月はJA 横浜より小松菜・キャベツ・長ねぎを取り寄せて、給食に使用します。



**給食指導目標：食事のマナーを身につけよう。**

**栄養指導目標：食べ物のはたらきを知ろう。**

ご家庭でも給食メニューを作ってみませんか。

給食レシピが掲載されているホームページを紹介します。

「**食べものアイランド**」横浜市栄養教諭・学校栄養職員のホームページです。

<https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/sch/kenkyu/es-eiyo/sonota/tabemono.htm>

クイズや歴史などもっています



ホームページ **食育ひろば**

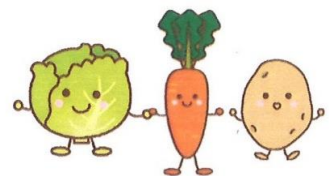
作ってみよう！給食の献立(料理編)では、給食の作り方を紹介しています。



レシピは170以上のっています

作った料理の写真を撮ったら…

おうち給食はじめましたへの投稿をお待ちしています。



# 旬の給食レシピ

5月の給食に登場する季節の汁物と、旬のキャベツをたっぷり使った主菜を紹介します。

**「さつき汁」** 5月のことを暦の上で「さつき」といいます。さつき汁とは、5月が旬の食べ物を使ったみそ汁のことです。給食では、旬のさやえんどうとわかめを使っています。

## 材料（4人分）

木綿豆腐	80g
たまねぎ	中1/2個
さやえんどう	10枚
にんじん	中1/4本
わかめ（生）	8g
淡色辛みそ	小さじ5
だし汁	600cc～

【↑みそやだし汁は味をみて調整する。】

★ゆでたけのこを入れると、さらに季節感が増します。

## 作り方

- ① わかめは水で洗い、塩抜きをして、2cmに切る。
- ② さやえんどうは筋をとり、ななめ切りにして、ゆでる。
- ③ たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ④ だし汁ににんじん・たまねぎを入れる。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- ⑥ さやえんどうを入れる。（火を止めてから入れると色がきれい。）

### 【給食献立例】

- ・二色そばごはん  
（肉そば、卵そば）
- ・牛乳
- ・さつき汁



# 「回鍋肉（ホイコーロー）」 中国料理のひとつです。

## 材料（4人分）

豚肉	100g
しょうゆ・酒	各小さじ1/2
キャベツ	葉大6枚
長ねぎ	中1/2
ピーマン	中1個
赤ピーマン	小1個
しょうが	1g
にんにく	少々
油	小さじ1弱
◆しょうゆ	小さじ2
◆砂糖	小さじ1
◆赤色辛みそ	大さじ1/2
◆酒	小さじ1
◆テンメンジャン	小さじ1弱
トウバンジャン	少々
片栗粉	大さじ1

## 作り方

- ① 材料を切る。キャベツ：3cm角、長ねぎ：ななめ、ピーマン・赤ピーマン：1.5cm角、しょうが・にんにく：みじん
- ② ◆の調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを香りがでるまで炒め、トウバンジャンを入れてさらに炒める。
- ④ 豚肉を加えて炒めながら、酒・しょうゆをふり入れる。
- ⑤ 長ねぎ・ピーマン・赤ピーマンをいれてよく炒め、②の合わせ調味料を入れる。
- ⑥ キャベツを入れ、片栗粉を水で溶いて加えてとろみをつける。

### 【給食献立例】

- ・麦ごはん ・牛乳
- ・回鍋肉
- ・茎わかめスープ
- ・アイスクリーム

