

Let's treasure the lunch time!

食育だより 5月号
令和2年5月19日
横浜市立緑園東小学校
校長 副島 江理子
栄養教諭 田中 翔子

May



新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。みなさんは元気に過ごしていますか。



今年度から緑園東小学校に着任しました栄養教諭の田中です。
学校が始まったら早く給食を食べてもらいたい。一緒に食育の勉強をしたい。そんな想いで毎日を過ごしています。

今年度も委託業者さん（シダックス大新東ヒューマンサービス）と連携して、安全でおいしく、楽しい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。タイトルの「Let's treasure the lunch time!」とは「給食の時間を大切にしよう」という意味です。給食には毎日ねらいが込められています。1日1日の給食からのメッセージを受け取って、食べることを通して健康な身体と心を育ててほしいと思います。



☆☆☆ 給食レシピ ご紹介 ☆☆☆

休校中の食事について、苦労されているご家庭も多いことと思います。栄養満点！簡単！時短！の給食レシピをご紹介しますので、お役に立てていただければと思います。また、おうちでできる食育もありますので、食材を見せたり、さわらせてみたりしてみてください。

だいずとじゃこの炒り煮

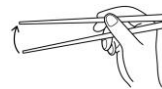
材料（4人分）

- だいず 100g
（水煮またはドライパック）
- ちりめんじゃこ 適量
- ごま 小さじ1
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1強
- さとう 小さじ2と1/2
- 酒 小さじ2
- 水 大さじ1

作り方

- ① フライパンに油をしき、弱火でちりめんじゃこをからいりする。水分が少なくなってきたら取り出し、大豆をいれる。
- ② 調味料と水をまぜておき、いった大豆の中に入れる。
- ③ 調味料がにつまったらちりめんじゃことごまをいれて、まぜあわせたらできあがり。

※調味料はうす味になっています。味をみて足してください。
小魚と大豆でカルシウムたっぷりです。ごはんにかけて食べる給食の定番メニューです。



子ども達に人気！ いそかあえ



材料（4人分）

○キャベツ 4まい
○こまつな 2束
○のり 半枚
○塩 少々
○しょうゆ 小さじ1強

作り方

- ① キャベツは短ざく切り、こまつなは2cmに切る。
- ② キャベツとこまつなをゆでて、水にさらし、よくしぼる。
- ③ 調味料とちぎったのりをあえたらできあがり。

※韓国のりを使ってもおいしくできあがります。
おこさまと一緒にチャレンジしてみてください。

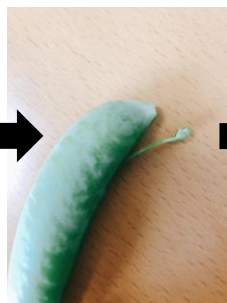
やってみよう！ スナップえんどうのすじとり



- ① スーパーでこれ位の量、値段で売っています。



- ② さやのおしりのほうからむいていきます。



- ③ 下までいったら、上のヘタを折って、反対側もむいていく。

- ④ 1周できたらOK！



☆スナップえんどうのいためもの☆

材料（4人分）

○スナップえんどう 100g
○たまご 2個
○サラダ油 少々
○しお 少々
○こしょう 少々

作り方

※歯ごたえをのこすとシャキシャキしておいしいです。

- ① すじとりしたスナップえんどうをななめ半分に切る。
- ② フライパンに油を入れ、スナップえんどうをいためる。
- ③ たまごをわって、といたらしおこしょうをまぜる。
- ④ 中火にしてたまごとスナックえんどうに火がとおったらできあがり！

ご家庭の食事でも今が旬の食品を取り入れてみてください！



あじ



かつお



わかめ



アスパラガス



ごぼう



キャベツ



メロン