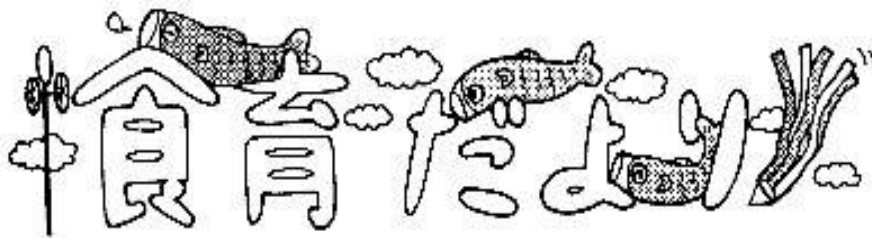


5月号



令和3年 5月 6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

新学期がスタートしてから1ヶ月がたちました。新しい生活環境に慣れてきたと同時に、今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。元気に毎日過ごすためには、規則正しい生活をし、3度の食事をしっかり食べることが大切です。丈夫なからだを作るためにも夜ふかしや朝寝坊に気を付けて、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

給食の目標



学校給食は、教育活動の一環として行われています。
食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

成長期にふさわしい栄養と健康づくり



食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ



協力して準備し、みんなで楽しく食べる



自然が育む恵みに感謝する



食を通してつながるさまざまな人たちへ感謝する



国や各地域に伝わる優れた食文化を理解する



食べ物を通して社会のしくみを学ぶ



5月の献立について

○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。

○6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

(回鍋肉、アイスクリーム)

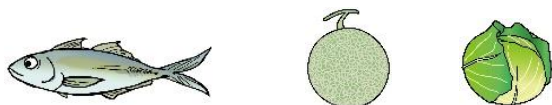


○旬の食品を多く取り入れました。

(かつお、わかめ、さやえんどう、キャベツ、アスパラガス、糸みつ葉、ごぼう、メロン)

○東京オリンピック・パラリンピックにちなみオリンピック発祥の地ギリシャ料理を取り入れました

(レヴィシアスーパ)



緑園東小の人気メニュー 4月

- ☆1位 にくじゃが
- ☆2位 ツナそば
- ☆3位 マーボードウフ
- ☆4位 ひじきごはんの具
- ☆5位 ハンバーグてりやきソース

4月は1年生が食べやすい献立を、多く取り入れていました。どの学年もしっかり食べられていましたね！緑園東小学校では肉料理が人気です。魚料理も好きになれるといいですね。

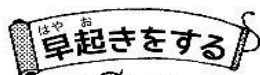


朝ごはんがたいせつなのはなぜ？

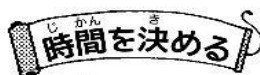


朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーも補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳やおなかの中の内臓も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも朝ごはんが食べられるといいですね。

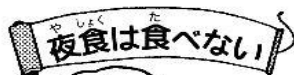
朝ごはんをおいしく食べるためには…



早く起きると時間
に余裕ができ、
おなかもすきます。



同じ時間に食べ
ると、次第に習慣
になります。



夜遅くに食べる
と、朝に食欲がわ
きません。



『とりのあまからに』を紹介します！



材料（4人分）

○とり手羽元	8本
○しょうが	ひとかけ
○にんにく	ひとかけ
○しょうゆ	大さじ2
○さとう	大さじ2
○お酢	大さじ2
○みりん	小さじ1
○酒	小さじ2
○水	100ml

作り方

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② なべににんにく、しょうが、調味料、水を入れて煮たさせる。
- ③ とり肉をいれて沸騰させる。落とし蓋をして煮汁が上がるくらいの弱火にして15～20分煮る。
- ④ 火を止め冷ましたら出来上がり。

※ 煮汁は少し残る程度まで煮詰めます。
給食のこどもの日の定番メニューです。

材料（4人分）

○ごはん お茶碗4杯分	
○鶏小間肉	200g
○たまねぎ	1/2個
○糸三つ葉	少々
○しらすぼし	大さじ1
○卵	4個
○めんつゆ (3倍希釈)	60ml
○水	1カップ

作り方

- ① たまねぎは千切りにする。三つ葉を2cmに切る。
- ② 鍋にめんつゆ、水を入れて、鶏肉、たまねぎ、しらすぼしを入れて煮る。
- ③ ②に溶き卵を入れて、好みのかたさで火を止める。
- ④ 三つ葉を散らして、ご飯の上にかけてたら出来上がり。

