



令和8年4月30日  
横浜市立和泉小学校  
給食室

新学期が始まって約1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。元気に過ごす為には、規則正しい生活と、バランスの良い食生活が大切です。特に、朝ご飯をしっかりと食べてから登校できるよう、家庭でもご協力をお願いいたします。

### 5月の献立について



- 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・アスパラ・ごぼう・ニラ・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・麻婆豆腐・回鍋肉・アイスクリーム)

## 朝ごはんをしっかり食べると…

### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます

### 心もウオームアップ!



元気に体を動かさせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

### 体に元気をチャージ!



生活リズムが整い、1日を明るくスタートできます。

健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

## 給食は「食べる勉強の時間」です



給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に**自分の目と口(舌)**で、**しっかり味わいながら学ぶ時間**です。学校では、栄養教諭が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな? ひと口は食べてみよう!」と声をかけています※。子どもたちの**「味覚の幅」**を広げるためにも**「新しい味との出会い」**はとても大切なものだと考えています。  
※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等については十分に配慮しています。



## 給食レシピ



### 回鍋肉 (4人分)

豚肉	200g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
キャベツ	葉4枚
ねぎ	1/2本
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
しょうが	少々
にんにく	少々
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
★赤みそ	大さじ1/2
酒	小さじ1
テンメンジャン	小さじ1
トウバンジャン	少々



回鍋肉は中国四川省の料理です。「回」は帰る、戻るという意味があります。一度茹でた豚肉を再び鍋に戻して炒められたのが、回鍋肉の名前の由来となっています。

### 作り方

- ① キャベツを3cmの角切り、ピーマン・パプリカ(または赤ピーマン)を2cmの角切り、ねぎをななめ切りにする。  
にんにく・しょうがをみじん切りにする。  
(チューブでもよい)
- ② ★の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにく・しょうが・トウバンジャンを入れて炒める。
- ④ 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- ⑤ ねぎ・ピーマン・パプリカ(赤ピーマン)・キャベツを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。

