

しんねんど はじ かげつ す 新年度が始まって1カ月が過ぎ、そろそろあたらしいがくねんにも慣れてきたころでしょうか？

がつ いま きんちよう どうじ つか て たいちよう くず じき 5月は今までの緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。バランスのとれたしょくじ きそくただ せいかつ ころ まいにちげんき す 食生活と規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

## ✿ バランスイ～ナちゃん ✿

「バランスイ～ナちゃん」は、よこはまし しょうがくせい かんが しょくいく 横浜市の小学生が考えた食育キャラクターです。

「ごはん (にほんがた しょくじ) きほん き あか みどり いろ た もの くみあ 日本型の食生活)を基本に黄・赤・緑の3つの色の食べ物を組み合わせて、バランスのよいしょくじをとろう」という意味が込められています。

かていでも3つの色の食べ物をバランスよく食べるよう心がけてください。

バランスイ～ナちゃんがきょうしつ あい い 教室に会いに行きます。楽しみにしててください。

**かお・そで・くつ**  
**きいろのたべもの**  
 おもにねつやちからの  
 もとになる



ごはん パン めん



いも ごま あぶらなど



**ふく・まえがみ**  
**あかのたべもの**  
 おもにからだをつくる  
 もとになる



にく さかな たまご



だいず・とうふ きゅうにゅう かいそうなど

**かみのけ**  
**みどりのたべもの**  
 おもにからだのちょうしを  
 ととのえる



やさい・くだもの・きのこなど

## ✿ 5月29日(土)給食があります。 ✿

だいきゅう にち げつ こんだて せいせいりょう ず 代休の31日(月)の献立(はいがごはん・ベ이스ターズ青星寮カレー・ごま酢あえ・プルーンはっこう乳)を実施します。詳しい材料は家庭配布献立表をご覧ください。

がっ こんだて  
**☆ 5月の献立について ☆**



しゅん しよくひん おお い  
 ◎旬の食品を多くとり入れました。

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

◎こどもの日にちなみ行事食として五目ずしの具をとり入れました。

かいこうきねんび がつふつか よこはま ふか こんだて かい  
 ◎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とり入れました。(回鍋肉・アイスクリーム)

とうきょう はっしょう ち りょうり い  
 ◎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のギリシャの料理をとり入れました。(レヴィシアスープ)

きゅうしょく せいせいりょう  
**☆ おうちで給食レシピ「ベ이스ターズ青星寮カレー」 ☆**

がっ にちじっし  
**(5月29日実施します)**

よこはま わかてせんしゅ せいせいりょう た きゅうしょくよう つく  
 横浜DeNAベ이스ターズの若手選手が青星寮で食べているカレーを給食用にアレンジして作り  
 ます。たまねぎがあめ色になるまで1時間くらい炒め甘みを出し、赤ワインを入れて作るところが特徴  
 です。この取り組みは、横浜市とベ이스ターズが締結したスポーツ振興の一環となっています。

ざいりょう  
**<材料4人分>**

- 豚肉(角切) . . . . . 200g
- たまねぎ . . . . . 2こ
- にんじん . . . . . 1と1/2本
- しょうが . . . . . 少々
- にんにく . . . . . 少々
- 油 . . . . . 小さじ1
- 小麦粉 . . . . . 大さじ4
- ◆ マーガリン . . . . . 大さじ3
- カレー粉 . . . . . 小さじ1
- カレー粉 . . . . . 小さじ1/3
- 赤ワイン . . . . . 小さじ2
- トマトケチャップ . . . . . 大さじ1/2
- 中濃ソース . . . . . 大さじ1/2
- ウスターソース . . . . . 大さじ1/2
- しょうゆ . . . . . 小さじ1/2
- 砂糖 . . . . . 小さじ1/3
- 食塩 . . . . . 小さじ1
- クミンパウダー . . . . . 少々
- チキンブイヨン(液体) . . . . . 40g
- 水 . . . . . 400ml

つく かた  
**<作り方>**

1. たまねぎはうすぎり、にんじん乱切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
2. ◆の材料でルーを作る。
3. 鍋に半量の油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒めて、とりだしておく。
4. 残りの油を鍋に入れ、弱火でしょうが、にんにくを炒め、豚肉とカレー粉と少量の塩を加え炒める。
5. にんじんを入れ、さらに炒め、水とチキンブイヨンと炒めたたまねぎを入れて煮込む。
6. 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火で煮込む。

