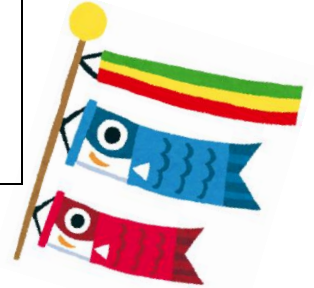


給食だより5月号

給食がスタートし、1か月がたちます。1年生も給食になれてきて、はじめのころと比べるとスムーズに給食時間を過ごせるようになりました。これから季節がだんだんと暑い季節へ変わっていきます。栄養のバランスのよい食事を心がけ、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

がつ きゅうしょくもくひょう
5月の給食目標

よ しせい か た
良い姿勢でよく噛んで食べましょう。



<5月の給食について>

- ・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・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・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・アイスクリーム)
- ・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取り入れました。(レヴィシアスーパ:ひよこ豆のスープという意味です。)

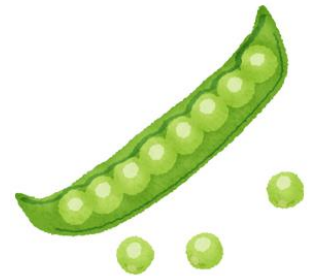
綱島東小オリジナルメニュー(基準献立一部変更のお知らせ)

- ・6日(5・6年)、17日(1・2年・個別)、21日(3・4年)

ごはんをグリーンピースごはんに変更予定です。

旬のグリーンピースを使ったごはんを給食室で炊きます。

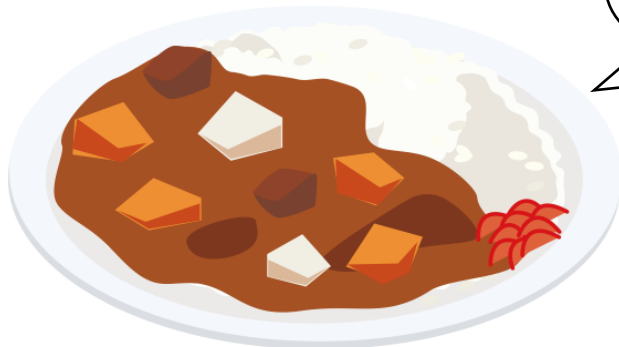
- ・こまつなは、港北区の畑でとれたものを使用予定です。



☆14日(金) ベイスターズ青星寮カレー☆

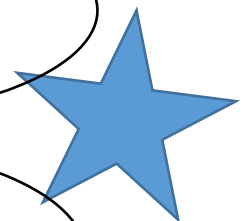
14日(金)のカレーは、ベイスターズ青星寮カレーです。年に1回給食に登場しているこのカレーは、横浜 DeNA ベイスターズの若い選手たちが住んでいる「青星寮」で出されているカレーです。

いつものカレーとどうちがうの？



赤ワインを使っているよ！
いつもより少し大人の味！
※アルコールはとばしています。

クミンが入っています！
スパイスがきいていて、
ごはんによく合う！

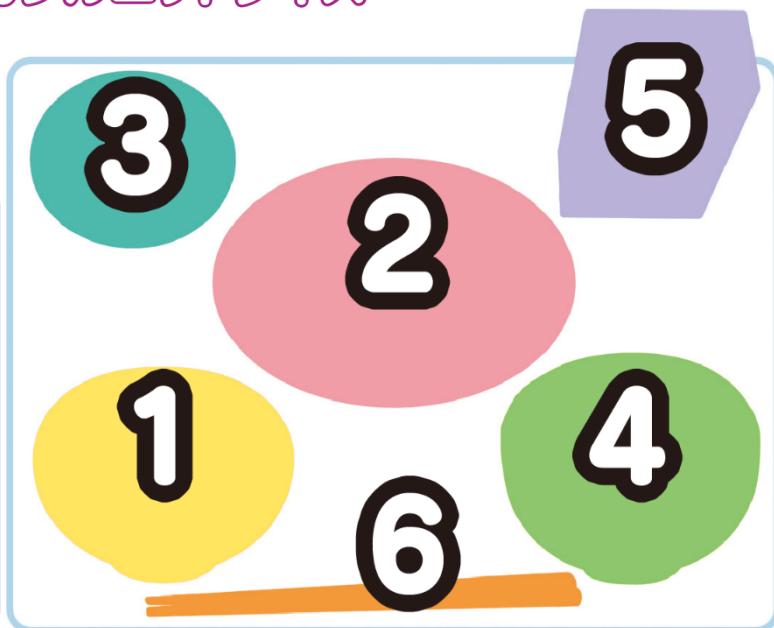


正しく配ぜん★楽しく食事!

～配ぜんシルエットクイズ～

どこに何をおくのかな!

- ・主食(ご飯)
- ・汁もの
- ・おかず
- ・くだもの・デザート
- ・牛乳
- ・はし



1. 主食、2. おかず、3. くだもの・デザート、4. 汁もの、5. 牛乳、6. はし

クイズ



おうちでつくろう! 鶏肉の甘辛煮



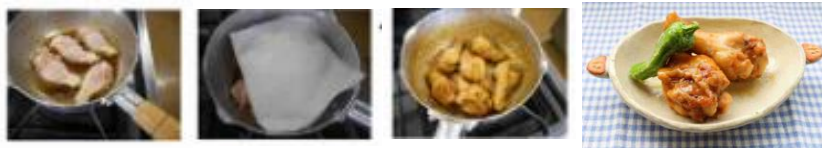
毎年、子どもの日の献立として登場する人気メニューです。

<材料>

鶏手羽元	4本
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	80ccくらい

<作り方>

1. しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでもOK)
2. 鍋にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
3. 鶏肉を入れ、沸騰するまで中火で煮る。
4. 落とし蓋をして、弱火で煮ふくめる。



よこはま学校食育財団→食育ひろば→おうちで作る給食レシピ で検索!

<https://ygs.or.jp/syokuzai/>

給食のレシピがたくさんついています!

