5月 給食だより

令和 3年(2021 年)
水戸市立寿小学校

早ね 早おき 朝ごはん

今 月 の 給 食 目 標
食事のマナーを身に付けよう

新学期がスタートして約１か月が経ちました。新しい学年，クラスには慣れましたか？
５月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に，気温が高くなり，疲れが出やすくなります。しっかりと食事をして，十分に休養をとり，元気に学校生活を送りましょう。

マナー違反に要注意！

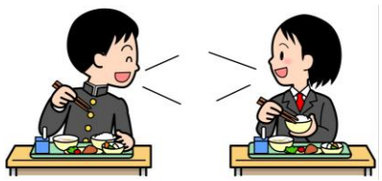
次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

ひじをついて食事をしていませんか。

食器を持たずに食事をしていませんか。

食事中に出歩いてはいませんか。

食事中に，友達とおしゃべりをしていませんか。



食器やおぼんを乱暴にあつかっていませんか。

食事のマナーは，一緒に食事をする人みんなが，気持ちよく過ごすための大切な約束ごとです。給食の時間にも，決まりをしっかりと守って，クラスのみんなと楽しく食べましょう。
また，給食を食べられることに感謝して，「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつも，きちんとしましょう。

よい姿勢で食べていますか？

2つの3角形ができているかな？

こどもの日

５月５日のこどもの日は，「端午の節句」ともいいます。厄払いにショウブという植物を用いることから，「尚武」，「勝負」と結びつけて男児の立身出世・武運長久を祈る行事となりました。
端午の節句には，「かしわもち」を食べます。かしわの葉は，冬になっても葉をつけたまま過ごし，新芽が出てくる頃に古い葉が落ちる特徴があるため，「子どもが生まれるまで親は死なない」という思いが込められています。江戸時代中期から食べられるようになった日本独特の食べ物です。

茨城県では，県民の**生活習慣病予防のため，毎月２０日を「いばらき美味しお Day」（減塩の日）**と定めています。**減塩の意味で「４０（しお）」を半分に減らし「２０」として**，毎月２０日としました。茨城県民は生活習慣病の要因の一つである塩分摂取量が全国平均よりも多くなっています。学校給食では，だしを効かせたり，にんにくやしょうがなど香りが豊かな食材を使ったりして，１食あたりの食塩の量を小学校で２ｇ未満，中学校で2.5ｇ未満になるようにしています。

我が家のおすすめ料理　給食で登場

ご飯がすすむ カレー風味の生姜焼き

《 第一中学校　卒業生 根本 さくら さん　考案レシピ 》

アピールポイント　生姜焼きをカレー風味にしたことで，ご飯がたくさん食べられます。簡単にできておいしいです。

≪材料（約４人分）≫
- 豚ロース肉　１人３枚×４
- 玉ねぎ　１個
- レタス　１/４個
- 酒　大さじ２
- 塩　少々
- こしょう　少々
- 油　大さじ２
- 薄力粉　大さじ４
- カレー粉　小さじ２

A
- しょうが　大さじ１/２
- しょうゆ　大さじ２
- みりん　大さじ２
- さとう　小さじ２
- 片栗粉　適量

ー作り方ー
① 豚ロース肉に，酒・塩・こしょうをふる。
② 玉ねぎを薄切りにする。
③ 薄力粉とカレー粉を合わせてふるいにかけ，①に粉付けする。
④ フライパンに油を入れ，中火で玉ねぎを炒める。
⑤ ④に③を入れ，両面を焼く。焼き色がついたら，Ａを入れ，軽く煮つめる。
⑥ レタス，⑤をお皿に盛り付けて完成。