



5月給食だより



東京都立七生特別支援学校
黒澤 一慶

準備から後片付けまで、給食の時間に学ぶことはたくさんあります。みんなで過ごす給食の時間を、楽しい時間にできるように、食事のマナーについて考えてみましょう。

■マナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう■

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 苦手なものは、一口でもいいので、食べてみましょう。
- 口を閉じて、よくかんで食べましょう。
- 座って、食事に集中しましょう。



各地に伝わる端午の節句のお菓子

べこもち

(北海道)



べこもち

(青森県)



朴葉巻き

(長野県)



三角ちまき

(新潟県)



麦だんご

(徳島県)



鯉菓子

(長崎県)



鯨ようかん

(宮崎県)



あくまき

(鹿児島県)



5月の献立から料理を紹介

* 豆のサラダ *

【材料 5人分】

大豆 (乾燥)	50g
むぎ枝豆 (冷凍)	25g
キャベツ (色紙切り)	100g
きゅうり (小口切り)	1本
人参 (いちょう切り)	1/2本
ホールコーン (冷凍)	50g
米サラダ油	大さじ1
米酢	小さじ2
上白糖	小さじ1
玉ねぎ (すりおろし)	小さじ2
粒入りマスタード	少々

【作り方】

- ①大豆を水でもどし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②野菜を茹で、冷ましておく。
- ③ドレッシングの材料は、加熱し冷ましておく。
- ④和える。



学校給食では、大豆をはじめとした色々な種類の豆を、献立に取り入れています。乾物を使う場合は、朝から時間をかけて茹でて調理します。

豆は、普段の食事では不足しがちな、植物性たんぱく質や食物繊維を補ってくれる食品ですので、ご家庭でも意識して取り入れてみてください。