



きゅうしょく

がつごう

給食だより 5月号

令和3年5月

大阪府立東淀川支援学校

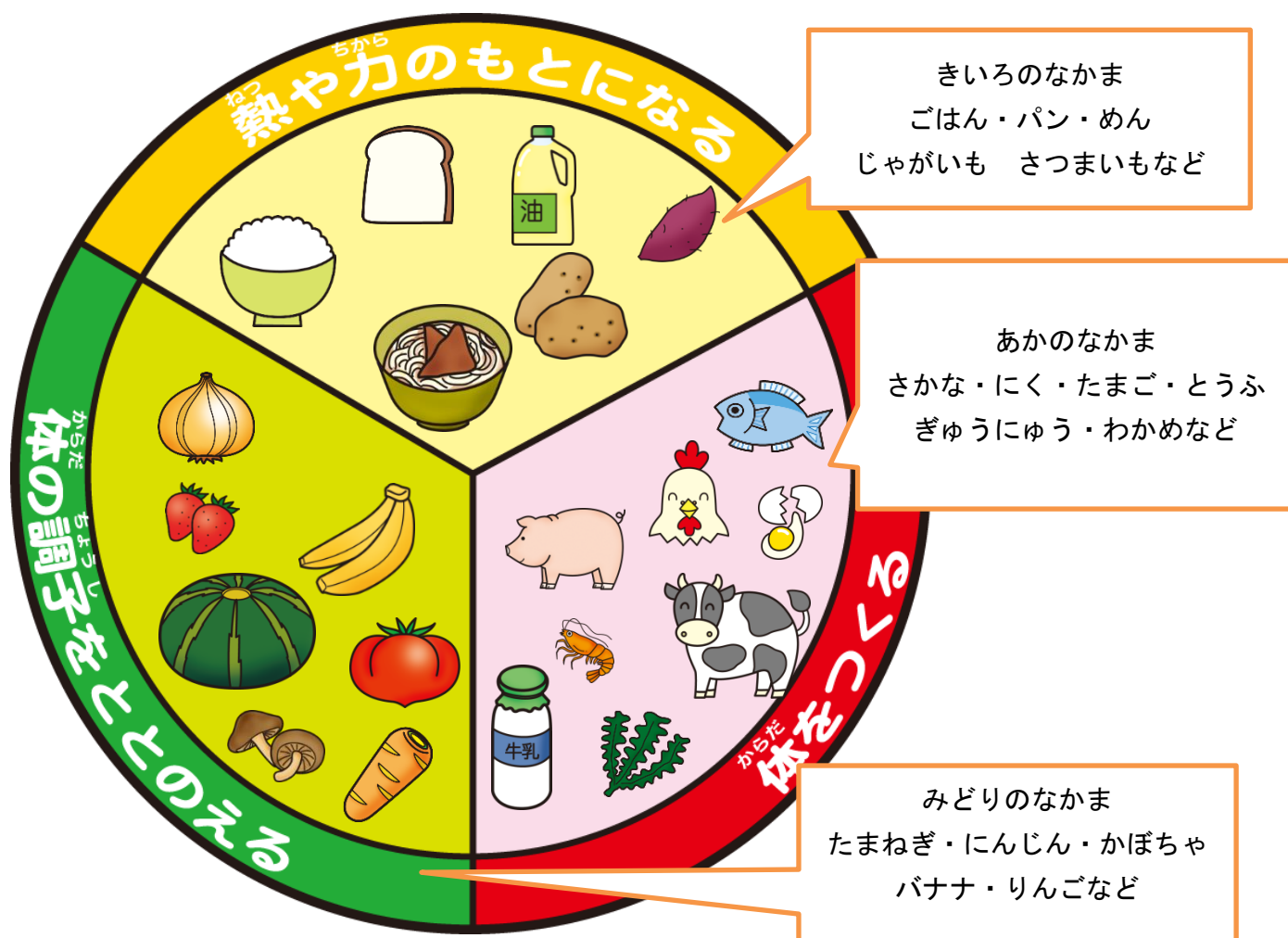
新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。学校生活にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。暖かくなり過ごしやすくなる時季ですが、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

また、朝ご飯は一日の原動力です。早寝早起を心がけ、朝ご飯をゆっくりと食べるようにしましょう。エネルギーの源となる主食のごはんやパン、メインのおかず（主菜）、野菜を使ったおかず（副菜）をそろえ、よくかんで食べましょう。

食べ物の3つのグループを知ろう！

食べ物にはわたしたちの体を元気にしてくれる大切なはたらきがあります。そのはたらきによって、食材を赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。

ご飯を食べるときに、どのグループの食べ物で、どのような働きがあるのか仲間分けしてみましょう。



しゅん しよくざい

旬の食材（うすいえんどう）

うすいえんどうの特徴は、実が大きく上品で繊細な甘みがあり、ほくほくとした食感が特徴です。グリーンピースと比べて皮が薄く青臭さも少なく、色はグリーンピースより少し黄緑に近い色合いです。関西地方では古くから春を告げる旬の食材として「豆ご飯」や「卵とじ」といった料理で親しまれてきました。



つく
～作ってみませんか？まめごはん～

【材料】

せいはいくまい
精白米

ごう
2合

だしこんぶ
昆布

5 cmくらい

しお
塩

こ
小さじ1弱

さけ
酒

こ
小さじ2

うすいえんどう 80g（さやつき 150g）

つくりかた（4人分）

- ① まめ
豆をさやから出す
- ② すいはんき
炊飯器に、洗った米 分量の水、
ちようみりよう
調味料をいれひと混ぜする
- ③ まめ
豆と昆布を米の上にいれ炊く



がつ

ぎようじしよく

しょうかい

～ 5月の行事食の紹介 ～

たんご
端午の節句



がつ にち たんご せつく
5月5日は端午の節句です。

たんご せつく
端午の節句にはちまきやかしわもち
を食べます。かしわもちに使われている「かしわの葉」は新芽が育つまで古い葉が落ちない事からあとつぎが絶えないようにという願いがこめられています。