



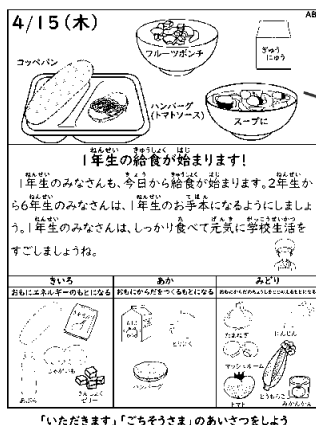
2021年
(令和3年)
5月
長尾小学校

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年がはじまり1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきましたか。クラスみなさんと楽しく、じっくり味わう給食時間にしていきましょう。

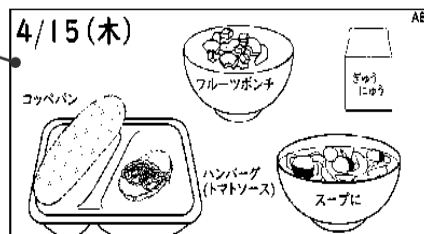


上手な食べ方、できていますか？

前を向いて、静かに食べる今だからこそ、食事に集中できるようにしましょう。次の3つにチャレンジしてくださいね。



① 食器の配ぜんを確認



給食カレンダーの置き方を見本にして並べる



ごはんやパンは左側・大おかずは右側に置きましょう

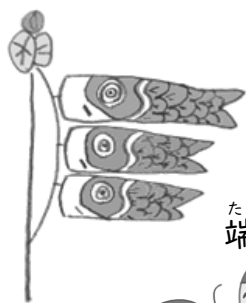
※ 左利きの人は左右逆に置くと食べやすいでしょう。

② 背中を伸ばして



③ お茶わんは手に持って





がついつか たんご せっく 5月5日 端午の節句

「子どもの日」とも言います。子どもの幸せを祈り健やかな成長を願う日です。

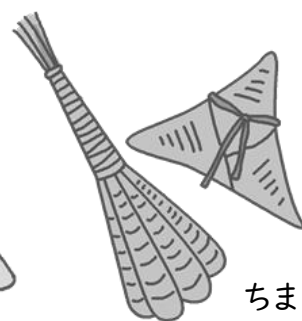
端午の節句には「かしわもち」や「ちまき」を食べます。「かしわもち」を包むかしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」「子孫繁栄」を願って、使われるようになりました。



しょうぶの葉をお風呂に入れて健康を願う、「しょうぶ湯」も端午の節句に関わる行事です。



かしわもち



ちまき



はるさめ はる 春雨と春キャベツのさっぱり和え (5月25日 (火))

ざいりょう 材料 (5人分)

ささみフレーク	25g	
人参	15g	千切り
春キャベツ	100g	短冊切り
緑豆春雨	20g	
塩	少々	
こしょう	少々	
さとう	小さじ 1/3	
濃口しょうゆ	小さじ 1/2	
レモン果汁	小さじ 1/3	
オリーブ油	適量	

《作り方》

- ①人参、春キャベツは炒める直前にゆでる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、ささみフレークを炒める。
- ③人参を加え、塩こしょうする。
- ④キャベツを加える。
- ⑤緑豆春雨は入れるタイミングをみてゆでておく。
- ⑥緑豆春雨、残りの調味料を入れて仕上げる。

つるっとした春雨と旬の春キャベツを、レモン果汁でさっぱり和えたおかずです。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



学校全体のお残しが増えてきています。新しいクラスに緊張していたり、コロナ禍

の「黙食」の影響ももちろんあると思います(コロナ以前の長尾小学校は残菜率0.1%、コロナ禍では4%です)。しかし、ごちそうさまで手を付けずに待っている人の数も増えていきます。一

昔前と違って「食べきるまで5時間目も給食!」ということも、全員同じ量を食べなければならないということもありません。その中で、自分の食べられる量を考えながら、なぜ給食には苦手なものも登場するのか、なぜお残しは少ない方が良いと言われるのかも考えられると良いですね。