

いただきます!



食育つうしん 5月

2025年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま!



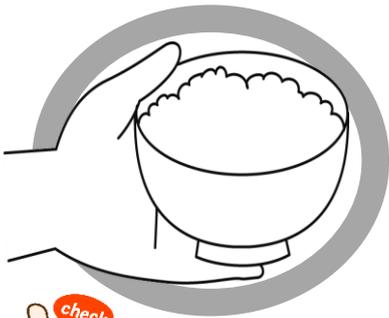
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しょくじ
～食事のマナーを身につけよう～

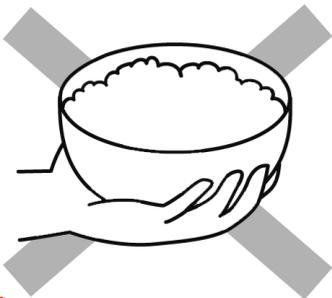
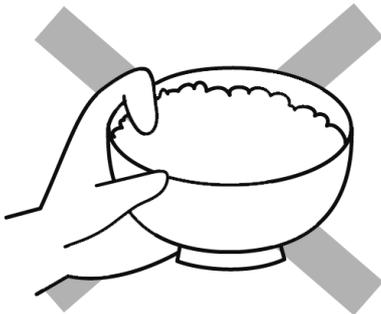
おいしく、楽しく食事をする時に大切なのは、「正しいマナー」です。マナーは一緒に食事をする人にいやな思いをさせないために、とても大切なことです。まずは、㊦㊧㊨ この3つのマナーをしっかりと身につけられるといいですね。

おわん

おちゃわんは
手にもっていますか?



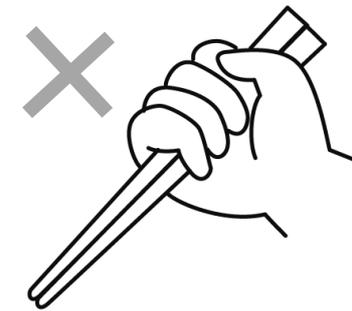
check
おやゆび かる
親指は軽くちゃわんに
のせているかな?



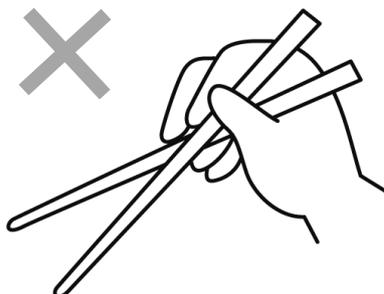
check
ほん ゆびさき
4本の指先でちゃわんの底を
支えよう

はし

はしを正しく
もてますか?



check
おび
中指は、はしとはしの
間にいれよう



しせい

背すじをピンとのばして
食べていますか?

check
背すじがのびているかな?



check
ちゃわんを
持っているかな?



check
りょうあし ゆか
両足が床についているかな?

運動と食事

もうすぐ運動会ですね。運動会で全力を出せるようにするための食事のポイントがあります。参考にしてください。

運動会前日

いつもより、おかずを少なめにし、ごはんを多く食べましょう！油っぽい料理はさげましょう。



運動会当日

運動会 3 時間前までには朝食をすませましょう。おにぎりやバナナなどがおすすめです！運動会中も、こまめな水分補給が大切です。

運動会后

疲れをとるためには食欲がなくても食べましょう。消化のよいどんや、くだものもおすすめです。



今月の献立紹介

★5月16日(金)

大阪の献立

「大阪・関西万博」が開催されていることにちなみ、大阪府の郷土料理や大阪発祥の料理が登場します。お楽しみに。



栄養士おすすめ!



給食レシピ♪ ちりとり鍋

大阪が発祥のちりとり鍋を紹介します。ちりとりのような四角い鉄板で作ったことから、ちりとり鍋という料理名になったそうです。

野菜の量が多いので、ホットプレートで作るのがおすすめです。

〈材料〉 (4人分)

- ・肉 250g (牛肉やホルモンがおすすめです)
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・もやし 1袋
- ・キャベツ 1/4個
- ・にら 1/2束
- ・酒 大1
- ・ごま油 大1
- ・にんにくチューブ 3cm
- ・みそ 大1
- ・コチュジャン 大1/2
- ・濃口しょうゆ 大1
- ・さとう 小2
- ・みりん 大1

合わせ調味料

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、キャベツはざく切り、にらは3cm幅に切る。
- ② 混ぜ合わせた調味の半分を漬け込む。
- ③ ホットプレートに玉ねぎ→牛肉→にんじん→もやし→キャベツ→にらの順番で重ね、残っている合わせ調味料を上から回しかける
- ④ 蓋をし温度を180℃に設定し蒸し焼きにする。
- ⑤ いい香りがしてきたら、食材を混ぜ合わせる。肉に火が通り野菜全体がしんなりしたら出来上がり。

給食ではとり肉を使用します。



メにはうどんやおじやが美味しいです。