

5月食育だより

新緑の季節になりました。

新学期が始まって一か月がたちました。子どもたちは、新しい環境にも徐々に慣れてきているようです。その一方で、新学期や連休の疲れが出やすい時期でもあります。好き嫌いなく食べて、しっかり休養をとり、元気に毎日を過ごせるように心掛けましょう。

今月の献立から

☆ 特別献立 こどもの日・・・8日（月）

牛乳 まぜまぜチキンライス マカロニスープ かしわもち



☆ 特別献立 姉妹友好都市の日（トリノ市）・・・25日（木）

プレーンロールパン 牛乳 野菜畑のリゾット
じゃがいもときゅうりのサラダ いちごジェラート



☆ 新献立 ガパオライス・・・26日（金）

いそろり鮮やかで、スパイスの効いたタイ料理です。にんにくやバジルの風味でおいしくごはんが食べられるようにしました。

☆ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

1日（月） 天ぷらきしめん 2日（火） 梅じそささみフライ
16日（火） ふきごはん 30日（火） ういろう

☆ 「みんなで食べる！なごや産」の日・・・19日（金）

ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。みつば入りかき揚げには、中川区でとれたみつばを使用します。



☆ フェアトレード 牛肉とだいのりのピリ辛煮・・・1日（月）

フェアトレードとは発展途上国で作られた物を適正な価格で買い、発展途上国の人々の生活を守る仕組みです。名古屋市は平成27年に、日本で2番目のフェアトレードタウンに認定されました。

【4月の給食費について】

小学部1年：2,136円

小学部2～6年：3,204円

小学部2年～6年牛乳なし：2,532円

中・高等部：3,564円

中・高等部牛乳なし：2,892円

※ 給食をカットされた場合は、単価×カットした食数分が減額となります。

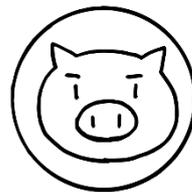
※ 引き落とし日は、5月10日（水）です。

【今月のめあて いろいろな料理について知ろう】

めあてに沿った献立 ミルクロールパン・牛乳・ポークビーンズ・チキンナゲット

29日(月)

29日(月)の献立は、アメリカで代表的な家庭料理であるポークビーンズです。ポークビーンズの「ポーク」は豚肉、「ビーンズ」は豆という意味の英語で、豚肉や豆・野菜を炒めた後、トマトと一緒に煮込んだ料理です。給食のポークビーンズに使われている豆は、「大豆」ですが、アメリカでは「いんげん豆」を使うことが多いようです。



25日(木)には、イタリアのトリノ市でよく食べられているリゾットが登場します。イタリアは、パスタ料理が有名ですが、トリノ市は、温暖な気候で、米も多く作られているため、米をスープで炊いたリゾットもよく食べられます。

いろいろな調理方法

調理にはいろいろな言葉があります。()に入る言葉を口の中から選びましょう。

焼く 煮る(煮込む) 揚げる 切る 炒める 蒸す 炊く ゆでる

 ① にんじんを包丁で ()	 ② フライパンで野菜を ()	 ③ グリルで魚を ()	 ④ 鍋で大根をコトコト ()
 ⑤ ほうれんそうを ()	 ⑥ 天ぷらを油で ()	 ⑦ 炊飯器でご飯を ()	 ⑧ シューマイを ()

今月の献立紹介

ビビンバ・・・12日(金)

<材料>(一人分)

- 牛肉……………30g にんじん・ほうれん草
- サラダ油(炒め用) だいこん・塩(少々)
- └ おろしたしょうが・少々 こだいずもやし
- A しょうゆ……………2g
- └ みりん……………1g

【たれ】

- おろしにんにく・少々 砂糖……………4g
- しょうゆ……………2.5g みそ……………6g
- みりん……………6g トウバンジャン・0.3g
- 白ごま……………1g 水……………7g

<作り方>

- ① 牛肉は、Aを合わせたものに20分くらいつけ、油でしっかり炒め、汁を切り、十分さます。
- ② にんじん・だいこんは細切り、ほうれん草は2cmくらいに切りゆで、流水でさまし、お塩をふり、みずきりする。
- ③ こだいずもやしは、食べやすい大きさに切り、しっかりゆで、十分さます。
- ④ ①～③をまぜあわせる。
- ⑤ 鍋にたれの材料を煮立て、たれをつくる。
- ⑥ ごはんに、④をのせ、⑤をかける。