

給食だより5月号

2022年5月1日
中央区立佃島小学校

校長 永木 一郎

今月の行事食

端午の節句～よもぎを使用した給食～

中華おこわ
クリームコーン中華スープ
よもぎだんご



【端午の節句】

5月5日は国民の祝日「こどもの日」であり、男の子の健やかな成長を願う「端午の節句」です。節句を祝う食べ物として、よもぎを練り込んだ草餅や、ちまき食べる風習があります。給食ではよもぎを使用したデザートを提供します。

GoToいと「沖縄県」

タコライス

ごはんにも 멕시코料理のタコスの具をのせ、タコスの「タコ」とごはんの「ライス」を繋げ『タコライス』と呼ばれている沖縄発祥の料理です。給食ではタコスの具に見立てたひき肉のトマトソースとキャベツをご飯の上のせて、混ぜながら食べます。

もずくスープ

沖縄でよく採れるもずくを使ったスープです。沖縄では天ぷらに使ったりもします。

学校給食「カレーライス」のちょい話 5月24日

レシピを知りたいといわれる料理No.1で、レシピ通りに作っても子どもたちに「違う」と言われる料理No.1でもあります。給食室は煮込みが得意です。大量にグツグツ作ると、食材相互の影響が進み、食べやすくなるようです。栄養士も家で給食レシピを調理してみますが、給食と同じようにはできあがりません。カレーを作る時は裏技で有名な「コーヒー」を少々使用します。

地産地消給食の日

東京都で採れた・捕れた食材を使用する日を作っています。5月は小松菜と人参を使ったサラダを予定しています。



食べよう野菜350【児童は300】

今月の350の日は『5月30日(月)』です。1皿60g 感覚を身に付けてもらえるとうれしいです。

このマークが目印 → → →



・・・食べよう野菜350とは・・・

◎1日に必要な野菜の量は、350g以上です。

◎緑黄色野菜と淡色野菜(その他の野菜)を組み合わせ、350g以上の野菜を食べます。

中央区では健康の維持・増進のために食べよう野菜350活動を推進しています。

キャラクターがいるのですが・・・

知りません



わかりません



見たことありません

私たちのことをご存じですか？



ピーマンゴー



トマトサン

にんじんマル

3人そろって

「食べよう野菜! 350!」

見て・わかって・知ってほしい!

毎日「食べよう野菜350(児童は300)」を気にしてほしい!

目安の1皿70(児童は60)gを1日5皿を食べてほしい!