

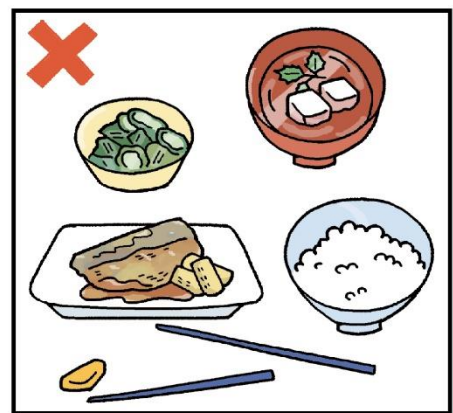
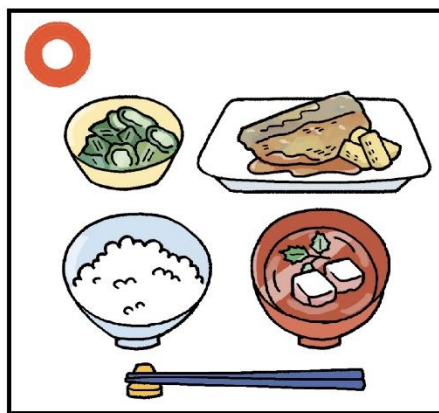
5月 食育だより

令和7年5月号
船橋市立法典小学校

新年度を迎えてから1か月が経ち、新しいクラスでの生活に慣れてきた頃かと思います。給食の時間に教室へ行くと、どの学級も全員で協力しながら配膳し、落ち着いて食事をする姿が見られます。今月は運動会があります。規則正しい生活で体調を整えながら、練習、そして本番に臨みましょう。

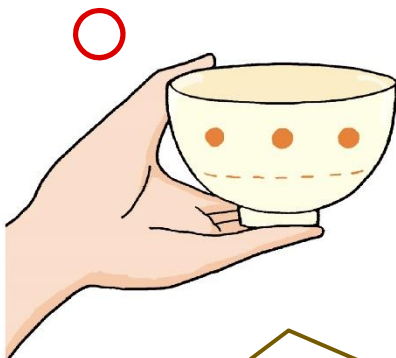
《今月の目標》 正しい食べ方をしよう

食器の正しい並べ方は、毎日きちんと確認しながら覚えられればいいですね。また、おわんは持ち上げて食べると、料理をこぼさずに美しく食べることができます。

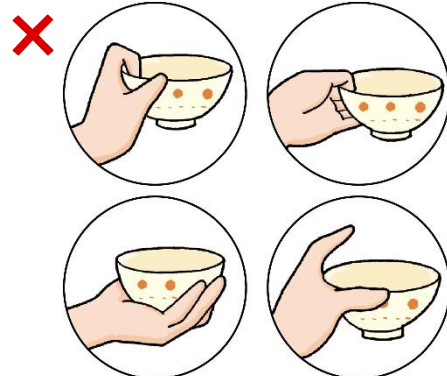


和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

茶わんの持ち方



こんな持ち方はやめよう



親指をおわんのふちにかけて、残り4本の指で底を支えます。

★★★★背筋をピンとのばして よい姿勢で食べましょう★★★★



小松菜とじゃこのチャーハン（４人分）

材料	分量
精白米	2合（300g）
水	米2合分の水加減
ごま油	小さじ1と1/2（6g）
たまご	2個（120g）
サラダ油	小さじ1（4g）
ちりめんじゃこ	大さじ4（20g）
こまつな（細かく刻む）	2/3束（100g）
ねぎ（みじん切り）	1/4本（25g）
干し椎茸 （水で戻し、みじん切り）	小1個（3g）
塩	少量（1g）
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1と1/4（8g）
かつお節	適量

残ったごはんを
使っても作れます。

作り方

- ①精白米を炊飯する。
- ②フライパンにサラダ油を引き、炒りたまごを作り、取り出す。
- ③フライパンにごま油を引き、ちりめんじゃこ、ねぎ、干し椎茸、こまつなを順に炒める。
- ④①のごはんを加え、さらに炒める。
- ⑤②の炒りたまごを加え、炒める。
- ⑥調味料を加える。
- ⑦かつお節をふる。

こまつなはよく洗って刻めば、下ゆで無しで使えます。
 炒りたまご、ちりめんじゃこ、干し椎茸、かつお節の旨味を生かして、調味料の塩としょうゆを控えめにすると減塩できます



豆腐ハンバーグおろし添え（４人分）

材料	分量
A	
鶏もも挽肉	150g
木綿豆腐（水切り）	2/3丁（200g）
ねぎ（みじん切り）	1本（100g）
しょうが（おろし汁）	ひとかけ（3g）
みそ	大さじ1と1/3（25g）
砂糖	大さじ1（10g）
みりん	小さじ1（5g）
酒	小さじ1（5g）
卵	1/2個（30g）
パン粉	1/2カップ（25g）
サラダ油	適量
B	
だいこん（すりおろす）	2.5cm輪切り（75g）
しょうゆ	小さじ1（5g）
酢	小さじ1/3（1.5g）
砂糖	少々

作り方

- ①Aを合わせて、よく練り混ぜる。
- ②1人1個、小判型に形を整える。
- ③熱したフライパンに油を引き、②を焼く。
- ④Bを混ぜ合わせ、ハンバーグに添える。

卵・パン粉がなくても、おいしくできます。その場合、豆腐の水切りをしっかりと、材料を良く練りこむことがポイントです！

