

新しい環境にかわって1ヶ月が経ちました。5月が始まると、新しい環境にも少しづつ慣れてきて緊張がほぐれ生活リズムや、体調が崩れやすくなってしまいます。給食をしっかり食べて、5月も元気に過ごしていきましょう。



～5月の給食目標～

食事のマナーを身につけよう

姿勢は正しく

良い姿勢とは、テーブルと体の間こぶし1つ分くらい開け、椅子にきちんと腰を掛けて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。足を組んだり、肘をつけながら食べることがないよう注意しましょう。

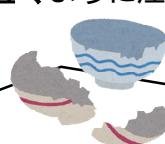
静かに食事をしよう

列に並んでいる時や、お皿をとっている時は、しっかりと前を向き、必要な時以外は話さないようにしましょう。
また、食事中も話すことに夢中になり、給食を残してしまうことがないようにしましょう。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶は欠かさずに食べるようしましょう。
また、中学校の給食は自分で選択して決めているため、自分の選択に責任を持ち、残さずに食べることを意識しましょう。

給食のお皿は割れやすくなっています。下膳の時には、ゆっくりそっとお皿を置くように注意しましょう。





『5月5日はこどもの日（端午の節句）』

5月5日は、古来中国から伝わってきた「端午の節句」にあたります。

季節の変わり目である5月は病気や災いが増えることから、古来中国では、邪気を祓うとされていた菖蒲（しょうぶ）を用いた行事が行われていました。

こどもの日には、子孫繁栄を願う縁起のいい「柏餅」、邪気や魔除けの力として「草餅」、大きく成長しますようにと「筍」、出世魚の「カツオ・ブリ」などがよく行事食として食べられています。この機会に自分から、こどもの日の由来や行事食について調べ「伝統文化」について学んでいきましょう。



《5月の給食メニューの紹介》

5月30日B献立にある「ポテトのどら焼き」の紹介です。

材料(2人分)

じゃがいも	90g
塩	0.3g
バター	3g
豆乳	16g
脱脂粉乳	7g
白こしょう	少々
玉ねぎ	10g
パセリ(乾燥)	1g
白ごま	4g
干しひじき	1g
中濃ソース	2g
ケチャップ	16g
砂糖	1g

作り方

じゃがいもは蒸して漬し、熱いうちに塩・こしょう・バター・豆乳で味付けをしておく。

玉ねぎは炒めて に混ぜる。

ひじきを茹でて、包丁をいためたものを に混ぜる。

パセリ・ごま(すりおろす)を の混ぜ、薄く円状に形づくり、マドレーヌカップに入れてオーブンで焼く。

焼きあがったものにソースをかけて完成!

ソース

中濃ソース、ケチャップ、砂糖を混ぜ合わせておく。

