

新しい環境にかわって 1 か月が経ちました。5 月が始まると、新しい環境にも少しず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きます。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に注意しましょう。

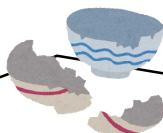
### 静かに食事をしよう

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ましょう

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にしましょう。  
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	} <b>ソース</b>	2g
ケチャップ		16g
砂糖		1g

#### 作り方

じゃがいもは蒸して潰し、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、包丁をいれたものを 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。

