

きゅうしょく 給食だより



足立区立湊江小学校
校長 向山 敦子
栄養士 伊藤 由美子
平成31年4月26日

すがすが 清々しくすごしやすい季節となりました。しんがっき はじ 新学期が始まって一か月がたち、
さまざま 様々なことに少しずつ慣れてきたでしょうか？

がつ うんどうかい 5月は運動会にむけての練習が本格化します。たくさん動いて、たくさん汗をかきます。いつもより体力が必要になるので、しっかり食事をとり、たっぷりの睡眠をとり、体を休めることが大切です。《早寝・早起き・朝ごはん》を実践して、運動会でもっている力を発揮しましょう！



たんご せつく 端午の節句

5月5日は端午の節句です。端午の節句には、ちまきやかしわもちを食べます。

かしわもちで使われている「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

給食では一足はやく5月2日にちまきがでます。給食室では朝から全校分をひとつひとつ作っています。感謝していただきましょう。

《空豆のさやむき》

18日の「空豆の塩ゆで」の空豆は、八百屋さんからさや付きで納品してもらい、1年生にむいてもらいます！空豆を初めて見る子もいるかもしれませんね。上手にむいて湊江のみんなで美味しい空豆を食べましょう♪

一年生はじぶんたちでむいた空豆の味はきっと美味しいはずです♪

「野菜の日」給食

こんげつ やさい
今月の野菜は



グリーンピースです。

グリーンピースはあまり得意ではない子が多いですが、旬のグリーンピースは実がぷっくりして甘くておいしいです。グリーンピースは青いんげんの熟す前の実で、エネルギーを作る手助けをしてくれるビタミンB群や、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。旬のグリーンピースには栄養もうま味もたっぷり詰まっているので、味わって食べましょう♪

18日(金)の給食に出ます。お楽しみに！

🍷 グリーンピースご飯 🍷

☆材料 (4人分)

- ・米 1.5合
- ・もち米 1/3合 (50g)
- ・水 330g
- ・グリーンピース 25g (さや付きで50g)
- ・塩 適量
- ・酒 小さじ1

☆作り方

- ①グリーンピースは洗う。(さや付きの場合、実だけにする。)
- ②米、もち米の中にグリーンピースと調味料を入れ、炊飯器で炊く。

お家でも
作ってみよう！

