

# 給食だより5月

令和4年 4月25日  
草加市立 長栄小学校

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学期がスタートして約1ヶ月が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてきた頃だと思います。学校生活を元気に過ごすために、しっかりと食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

5月は連休もあります。人混みを避け、天気の良い日はお弁当を持って、外の空気を吸いに出かけるのも良いかもしれません。



## お弁当を作ってみよう



### ①自分に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう

\*エネルギー量と容量(m l)はほぼ同じと考えます\*

- 小学校低学年 500~600m l
- 高学年 600~700m l
- 中学生 700~800m l



### ②主食3：主菜1：副菜2の割合で料理を詰めましょう

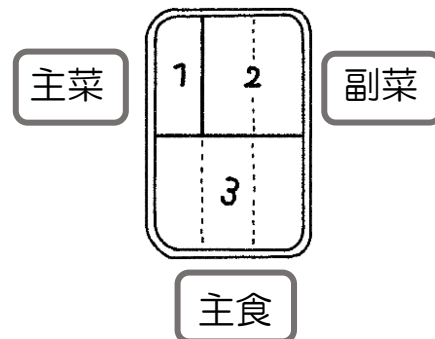
\*栄養面やいづれもバランスよく仕上がります\*

主食……ごはん・パン・麺など

(お弁当箱の半分は主食)

主菜……肉・魚・卵・豆腐など

副菜……野菜・果物など



### ③食中毒に注意しましょう

傷みの原因となる菌が大好きな条件は 20~50℃の水分がたくさんある環境です。お弁当を作るときは、次のことに気を付けましょう。夏場は保冷材の活用なども考えましょう。

- 必ずせっけんを使い手を洗う
- よく冷ましてから詰める
- 水分の少ないおかずを入れる
- 作り置きのおかずは再加熱する

#### 《食中毒の大原則》

つけない  
ふやさない  
やっつける



## 旬の食材

## そらまめ



たんぱく質、食物繊維、カリウムが多く含まれ、とくに疲労回復に効果のあるビタミンB1、肌荒れ予防に効果のあるビタミンB2が、野菜の中でも多く含まれています。貧血予防効果のある葉酸や鉄分も豊富です。

そらまめは、さやから出すと、香りや水分が失われ、色も悪くなるので、料理する直前にさやから出しましょう。

そらまめを塩ゆでするときは、さやから出し、黒い筋の部分の反対側に浅く切れ目を入れてからゆでると、味がしみやすく薄皮もむきやすいです。塩と酒を入れたお湯が沸騰したところにそらまめを入れ、2~3分でザルに上げ、そのまま冷まします。意外に早く火が通るので、ゆですぎないようにするとホクホクのそらまめを楽しむことができます。

## 作ってみよう~5月の献立から~



## 若竹うどん

春の出会いものの、たけのことわかめのうどんです。新鮮さが命の生わかめをたっぷりいただきます。

《材料 4人分》

- うどん 4玉
- にんじん 1/3本(せん切り)
- たけのこ水煮 200g(短冊切り)
- 長ねぎ 1/4本(小口切り)
- 生わかめ 100g(2~3cmに切る)
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ1

- だし
- ・削り節 16g
  - ・水 1200ml

《作り方》

- だし汁を煮立たせ、にんじん、たけのこの順に煮ます。
- 調味し、うどんを加えます。
- うどんに火が通ったら、長ねぎ、生わかめを加えてさっと煮ます。

☆給食では削り節からだしをとっています。めんつゆや顆粒だしを使う場合は味をみて、しょうゆの量を減らしてください。

《かつおだしのとり方》

鍋で水を沸騰させ、削り節を入れたら火を止めます。削り節が下に沈むまで待ち、ペーパータオルを敷いたザルでこします。

