

# きゅうしょくだより

令和7(2025)年度  
NO.2 5月号  
千里第三小学校



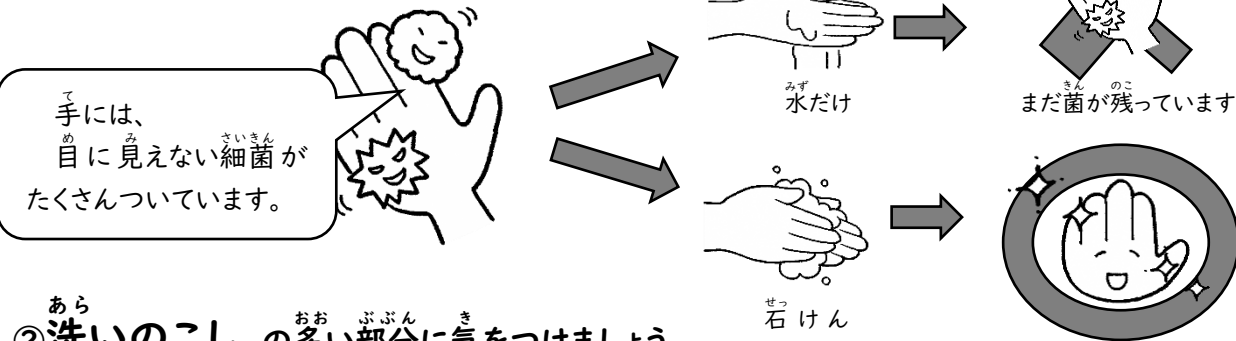
小学校給食  
予定献立表はこちら

新緑の季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新しい環境にもなれましたか？  
クラスでの給食のやくそくをしっかりと守り、安全で楽しい給食時間をすごしましょう。

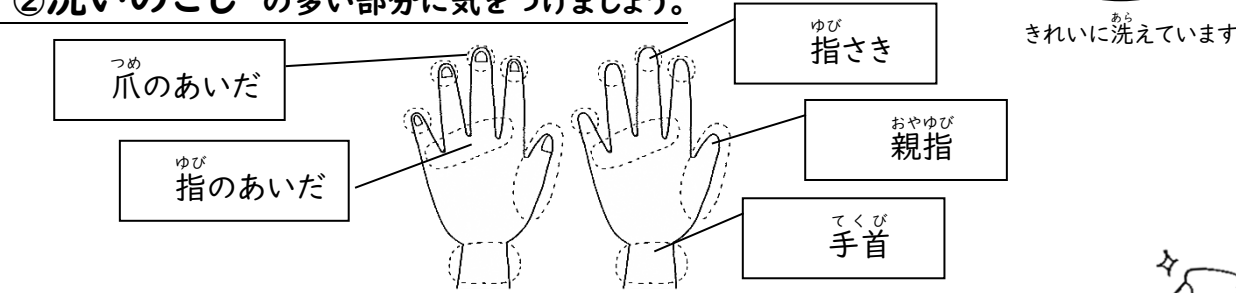
## 食事の前には、手を洗いましょう

手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

### ① 石けん でていねいに洗いましょう。



### ② 洗いのこしの多い部分に気をつけましょう。



### ③ 洗ったあとは、せいけつなハンカチ でふきましょう。



手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いをした意味がなくなります。  
せいけつなハンカチを持ち歩くようにしましょう。

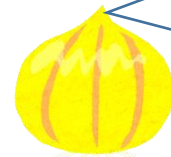
# 旬の野菜を食べよう！

今は一年中、食べものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べものには、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。これを食べ物の「旬」といい、よりおいしく、より栄養価が高いといわれています。給食でも、積極的に旬の食材を使っています。

## 春のやさい

給食にも登場しましたよ

### たまねぎ



玉ねぎは1年じゅう見かけますが、この時期は新玉ねぎと呼ばれる、うすい黄色の皮の玉ねぎを見かけます。水分が多く甘みが強いのが特徴です。うすく切り、水にさらして生のまま食べるのもおすすめです。

### たけのこ

<14日ちゅうかどん/19日たけのこごはん>

給食では“大阪泉州のたけのこ”を使用しています。  
食物せんいが多く、腸をきれいにし便秘解消におすすめです。



### アスパラガス

<8日アスパラガスのかきあげ>

“アスパラギン酸”という、疲れをとる成分が含まれています。根元のかたい部分は切り落とし、5~10cm程皮をむくと、食べやすくなります。ゆでるだけでもあまくておいしいです♪



## 夏も近づく、八十八夜

「八十八夜」とは、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日をさし、この日に新茶(一番茶)を飲むと、健康にすごせるといわれています。今年は、5月1日(木)が八十八夜です。

お茶は一年に3~5回摘むことができ、最初に摘んだ新芽でつくられたものを“一番茶”と言います。一番茶には、“テアニン”(うま味成分)が多く含まれるため、一段とおいしく感じられます。

### 緑茶のけんこうパワー！

- ◇ カテキン 抗酸化作用(ガンなどを防ぐ)、虫歯や口臭の予防
- ◇ テアニン リラックス効果



# しょうかい きゅうしょくのメニュー紹介

作り方が知りたいと、リクエストがありました  
人気上昇中のメニューです。

## にんじんのレモン風味

【材 料】	(4人分)
・ツナ	1缶
・にんじん	1本(120g)
・玉ねぎ	1/4こ(60g)
・オリーブ油	小さじ1/2
★塩	少々
★こしょう	少々
★砂糖	小さじ2
★酢	小さじ1
・レモン果汁	小さじ1

### 【作 り 方】

- ① にんじんは千切り、玉ねぎはうす切りにする。  
ツナ缶は油を切っておく。
- ② オリーブ油を熱して、にんじんを炒め、途中で玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ★の調味料を加えて混ぜたら、ツナを入れて炒める。
- ④ レモン果汁を入れて、軽く炒めて仕上げる。



にんじんは苦手だけれど、このメニューは好きだと教えてくれる人によく会います。

はなやかさはないけれど、おいしいお出汁でお代わりする人がけっこういます。

## こうやどうふ にももの 高野豆腐の煮物

【材 料】	(4人分)
・高野豆腐	50g
・干しいたけ	2g
・薄口しょうゆ	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1
・みりん	小さじ1
・塩	少々
・けずり節	6g
・水	240cc

### 【作 り 方】

- ① 干しいたけは水でもどした後、うす切りにする。(もどし汁はだしの一部として使う。)
- ② けずり節と水でだしをとっておく。
- ③ 干しいたけのもどし汁、②のだしをなべに入れ、調味料も入れて煮立たせたところに、干しいたけと高野豆腐を入れて弱火でコトコト煮る。
- ④ だしが少なくなるまで煮て仕上げる。

カルシウムたっぷり、たんぱく質たっぷりで体をつくるえいようがいっぱいです。