



* 給食だより *

令和8年5月 第二大山崎小学校

給食がはじまりました!

給食がはじまり半月がすぎました。今年は4月当初から給食の残量が少なく、とても嬉しいです。これからも、好き嫌いをなくたくさん食べて欲しいと思います。

1年生は初めての給食にわくわく、ドキドキ。栄養士から「給食のおやくそく」のお話を聞きました。

初めての小学校の給食のメニューはチキンカレーでした。



1年生初めての給食は
二山っ子に大人気のカレーで



今まで食べたカレーの中で一番おいしかったよ♪と声をかけてくれる子もいてうれしかったです!

学力アップ!

体力アップ!

のために...

毎日、朝ごはんを食べましょう!

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流を良くし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。

朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝・早起きをして、生活リズムを整えることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、毎日を元気に過ごしましょう。



5月の新メニュー ★ジューシー★

沖縄本土復帰記念日の15日に沖縄の郷土料理が登場します!

給食レシビ

ジューシー

【材料】(4人分)

お米	280g	にんじん	40g		
豚肉	60g	干しシイタケ	2.0g		
しょうが	1.2g	ひじき	6.0g		
A {	お酒	3.2g	ねぎ	16g	
	しお	0.4g	B {	しょうゆ	16g
		しお		0.4g	削り節(だし用)

【作り方】

- ① 豚肉がつかる程度のお湯を沸かし、千切りにした生姜とAを加え、豚肉を茹でる
- ② ひじきは戻しておく
- ③ 干しシイタケは戻してスライスしておく
- ④ 豚肉をざるにあげ、具と煮汁を分ける
- ⑤ ④のゆで汁、だし汁、Bで調味液を作る
- ⑥ にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする
- ⑦ 豚肉とひじき、野菜を上に乗せて炊飯する

ジューシーは沖縄県の郷土料理の炊き込みご飯です。ももとは行事や祝い事に欠かせないハレの日のお料理でしたが、最近は家庭料理としても親しまれています。

