



パクパク通信5月号

新緑がまぶしい季節になりました。5月の給食には、春キャベツ、グリーンピース、新玉葱、新じゃが芋、筍、新茶など、この時期ならではの食材を使っています。今しか味わえない春の味覚を、ご家庭でも楽しんでみませんか。



旬を味わいましょう



～5月9日の献立～

- ・麦ご飯
- ・牛乳
- ・あじの香味焼き
- ・おかか和え
- ・新じゃがの味噌汁



旬を感じてほしいので「新じゃがの味噌汁」というネーミングにしました。

今月他にも「ししゃものお茶フライ」「豚肉と春キャベツの味噌炒め」「新じゃがの味噌汁」「ピースご飯」「若竹汁」「新玉葱とハムのマリネ」など、旬の食材を使ったメニューを取り入れています。

給食レシピ紹介♪ 新玉葱とハムのマリネ

材料 (4人分)

- 新玉葱…120g (スライス)
- きゅうり…120g (輪切り)
- 塩…ひとつまみ
- ハム…70g (短冊切り)

- レモン果汁…小さじ1
- サラダ油…大さじ1
- 酢…小さじ2
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- さとう…小さじ1/3

(作り方)

1. 材料を切っておく。
2. きゅうりに塩をふり、水気を絞っておく。
3. 調味料を合わせてドレッシングを作る。
4. 材料をドレッシングで和える。

給食では全ての材料を加熱しますが、ご家庭では生でOK。
玉葱の辛みが気になる時は1分程度レンジで加熱しましょう。



よい姿勢で食べていますか？

食べる時の「よい姿勢」とは、ひじをついたり足を組んだりせず背筋を伸ばしている姿勢のことです。「おいしく食べよう！」という食に向かう心の準備が姿勢に表れます。

ついつい
こんな姿勢に
なっていませんか？



ひじつき型



そりかえり型



足くみ型



たてひざ型

姿勢が

よくないと……

- ① 食べ物がまっすぐ胃まで降りてこないで消化が悪くなる。
- ② のどに食べ物が詰まりやすくなる。(誤嚥の危険)
- ③ まわりの人が嫌な気持ちになってしまう。

スマホを見ながら、ゲームをしながらの「ながら食べ」も、姿勢が悪くなる原因になります。大人も子どもも一緒においしく楽しく食べることを心がけましょう。