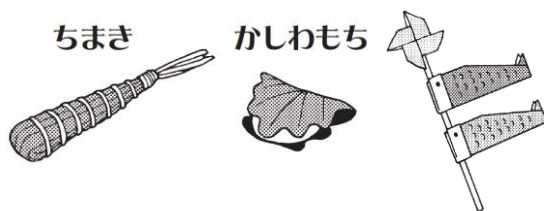


5月 給食だより

～端午の節句について～

5月5日は、端午の節句です。もともと古代中国の厄除けの行事として奈良時代に日本に伝わりました。その後、武家社会になった頃から男の子の成長を祝う行事に変わりました。この日には、こいのぼりをたてて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う風習があります。

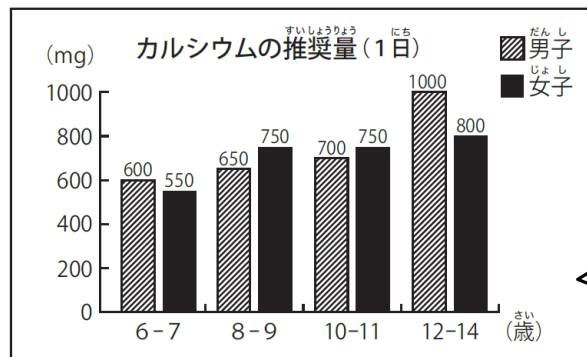
5月2日（金）の献立では、中華ちまきを給食で出します。献立紹介を掲載しますのでご参考にしてください。



～牛乳の栄養～

給食では、毎日200mLの牛乳が出ます。牛乳にはカルシウムやたんぱく質をはじめ成長期の子どもたちに必要な栄養素が含まれています。

本校では特に低学年に牛乳が苦手な児童が多く見受けられます。今後は苦手を克服できるように、牛乳の栄養についての話をするなどの指導を行っていきます。ご家庭でも給食のない休日など、牛乳、乳製品の摂取を心掛けていただければ幸いです。



成長期の子どもには多くのカルシウムが必要です！
※牛乳100mLあたりカルシウムは117mg

王三小の特色ある給食



●セレクト給食

あらかじめ複数の料理から1つを選び予約します。料理を選択することで食事を選ぶ力や選ぶ楽しさを知り、食べ物への関心を高めます。

●リクエスト給食

宝くじコロケに当たった人は、好きな給食を1つリクエストすることができます。今年度は6月ごろの実施を予定しています。

●ランチルーム給食

学級ごとにランチルームで給食を食べます。教室とは違い、対面で給食を食べ楽しく会食する雰囲気作りや食事のマナーを学びます。



<献立紹介> 中華ちまき

連休中にチャレンジ

材料 4人分

もち米：300g（2合）、しょうゆ：6g、塩：1g

【ごはんの具】

豚肉：60g（こまぎれ）、にんじん：30g（せんぎり）

たけのこ水煮：50g（せんぎり）、干し椎茸：2g（あらみじん）

サラダ油：3g、しょうゆ：10g、砂糖：3g、みりん：4g

酒：4g、オイスターソース：4g、ごま油：4g

（作り方）

①もち米を調味料と合わせて炊き上げる。

※後で蒸すことを考慮して水加減を控えめにする。

②干し椎茸は水で戻しておく。

③サラダ油で豚肉を炒めていく。

肉に火が通ったらにんじんを加え、たけのこと椎茸も加え炒めていく。

④しょうゆ～オイスターソースで味付けし、火を止めてごま油を加える。

⑤炊き上がったごはんの具を混ぜる。

⑥竹の皮を三角形に折り、ポケットの部分にごはんを詰める。

⑦包んだごはんを再度蒸して竹の香りをつけ完成。

