

# 5月 がつ 給食 ぎゅうしょく だよ



新城市学校給食センター  
新城市作手学校給食センター

新年度が始まって1か月が経ち、新しい学年やクラスでの活動にも慣れてきたころでしょうか。環境が変わり、生活リズムが乱れると体調も崩しやすくなります。規則正しい生活リズムを身に付けるために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

## いただきますの前に、手洗いをしよう

暑く感じられる日が増えてきて、食中毒が起こりやすくなる時期が近づいてきました。手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスが付いています。その細菌などが付いた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。安全に食事をするために、いただきますの前に石けんで手を洗う習慣を身に付けることが大切です。

### 上手な手の洗い方



★がついている  
⑤指と指の間や⑥親指、  
⑦指先などは、特に洗い残し  
しやすい部分のため、  
気を付けて洗いましょう。



## 5月1日(金)は たんご 端午の節句 献立

5月5日(火)は、子どもの健やかな成長を願う日である端午の節句です。  
給食では、5月1日(金)に端午の節句にちなんだ献立を実施します。



漢字で「勝男」と書くことができ、子どもの成長を願うという意味をもつ かつお や、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起物であると言われている かしわ餅 などを食べる風習があります。

## 子どもたちに人気の給食レシピを紹介します！

### ブロッコリーのおかかあえ



お弁当の一品にも  
ぴったりなおかずです！

#### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー … 140g (約1/2株)
- ・むき枝豆 … 32g
- ・花かつお … 3.2g
- ・こいくちしょうゆ … 大さじ1/2
- ・上白糖 … 大さじ1/2弱

#### 作り方

- ① ブロッコリーとむき枝豆をゆでて、冷ます。
- ② こいくちしょうゆと上白糖を混ぜ合わせておく。
- ③ ①を②と和える。
- ④ 最後に花かつおを加えて混ぜ合わせ、完成！