



新年度が始まって数週間が過ぎましたので、学校生活にも慣れてきたことだと思います。さわやかで過ごしやすい季節になりましたので、5月も給食をおいしく食べてくださいね。

## 給食で心がけてほしいこと

給食を食べる前には手をせっけんでしっかり洗ってください。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかりしてください（新型コロナが終わるまでは、学校ではマスクをして小さな声か心のなかでね）。

食べ終わったら食器をきちんと重ね、はしは向きをそろえて返してください。残ってしまったものなどはきまりを守って集めて戻してください。

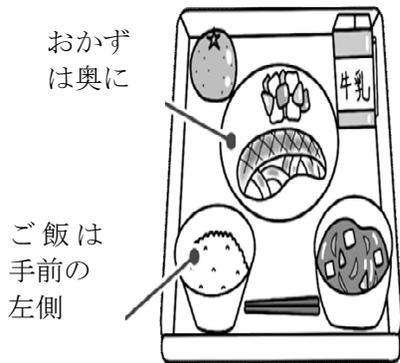
給食当番の人は白衣をきちんと着ましょう。髪の毛が出ないようにぼうしをしっかりとかけ、マスクもきちんとつけてください。

できるだけ、好ききらいをしないで、苦手なものもひと口挑戦してみてください。みなさんには、いろいろな料理や食べ物のおいしさをたくさん知ってもらいたいです。

## かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

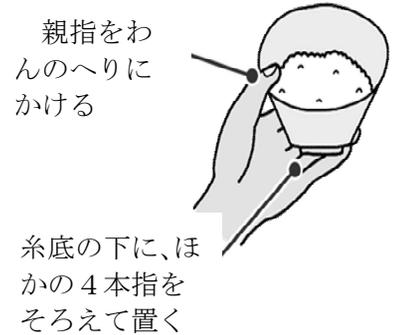
### ①食器の配ぜんを確認



### ②背中を伸ばして



### ③お茶わんは手に持って



## つくってみよう！「たかなそばろごはん」

### ○材料（4人分）

豚ひき肉	60 g	おろし生姜	1. 2 g
☆卵	60 g	ごま油	3 g
☆スキムミルク	8 g	三温糖	6 g
☆塩	少々	清酒	6 g
☆油	0. 8 g	濃い口しょうゆ	8. 4 g
凍り豆腐細切り	4 g		
高菜漬け	60 g		
たけのこ	30 g		
枝豆むきみ	35 g		
コーン	24 g		
深ねぎ	6 g		

### ○作り方

- 高菜漬けは、食べやすい長さに切る。たけのこは、5mm角に切る。深ねぎは、輪切りに薄くスライスする。凍り豆腐は水につけて、もどしておく。
- ☆の材料で炒り卵を作る。（スキムミルクがないときは入れなくてもいいです。）
- ごま油を入れて、豚ひき肉、生姜、清酒を入れて炒める。色が変わったら、たけのこ、コーンを入れる。
- 高菜漬けと凍り豆腐、深ねぎ、枝豆を入れる。
- 三温糖と濃い口しょうゆで味をつける。

※高菜漬けの辛さでしょうゆの量は調整してください。