

# 食育だより



令和3年  
5月号

毎月19日は食育の日

犬山市立犬山北小学校

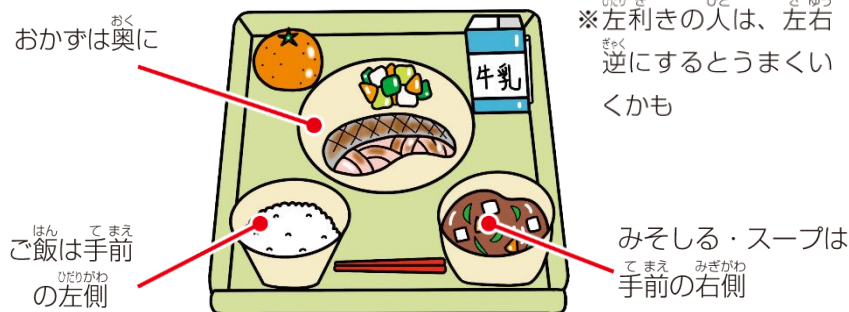
わかば みどり あざ きせつ  
若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新しい学年がはじまり、1カ月がたとうとしています。あたがくねん がっこうせいかつ すこ な  
新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきたころだと思えます。季節の変わり目であり連休もあるこの時期は、つか が で せいかつ みだ はやね はやお  
疲れが出やすくなったり、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・あさ  
朝ごはんを意識して、5月も元気に登校しましょう。

## かっこいい食べ方をしよう

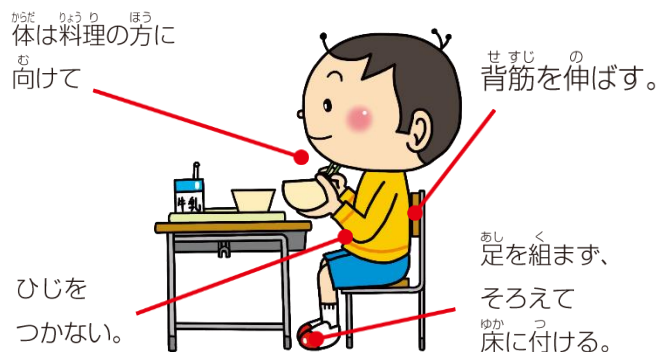
～食べることに集中できる機会を利用して～

しんがた かんせんしやうたいおウ きやうしやく つづ まえむ もくしやく  
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのことに気を付けながら食べてみましょう

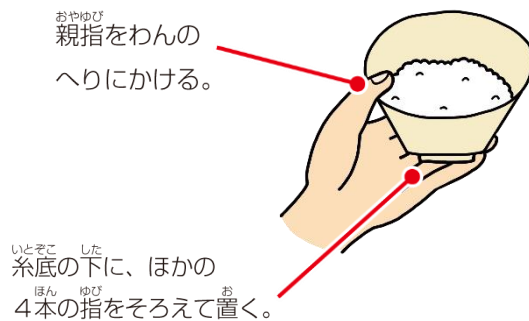
### ①食器の配ぜんを確認



### ②背中を伸ばして



### ③お茶わんは手に持って



とうきやう  
東京オリンピック応援献立

おうえんこんだて



とうきやう ちか  
東京オリンピックが近づいてきましたね。給食では今年度もオリンピックの開催まで、おうえんこんだて せかい りやうり しやうかい  
で、応援献立として世界の料理を紹介していきます。5月は中国です。中華料理は日本でもなじみのある料理が多いですね。ちゆうごく ぺきんりやうり しせんりやうり かんとうりやうり しゃんはいりやうり  
中国には北京料理、四川料理、広東料理、上海料理という四大料理があり、ちゆうごく ちが  
地域ごとに違った食文化があるのが特徴です。

## 新茶の季節です!

りっしゆん かぞ  
立春(2/4)から数えて八十八日を八十八夜といひます。現在の暦では5/1から3日ごろになります。八十八夜の時期は茶摘みが最も盛んな時期になります。この時期に摘まれた新茶は香りが良く、うまみ成分も多く含まれています。この時期ならではの新茶を味わってみてくださいね。

## 給食レシピ



きやうしやく にしおし まつちや いぬやまし  
給食でも西尾市の抹茶や、犬山市のお茶を使ったメニューが登場します。お家でも作ってみてくださいね♪

### 〇抹茶豆腐ドーナツ

<材料(12個分)>

- 木綿豆腐: 150g
- ホットケーキミックス: 150g
- 砂糖: 25g
- 抹茶: 6g
- 揚げ油

<作り方>

- 木綿豆腐は水をよく切っておく。
- 木綿豆腐、ホットケーキミックス、砂糖、抹茶をまとまるまでよく混ぜる。
- ①の生地を12等分に丸める。(手に油をつけると生地がくっつきにくくなります。)
- 170度の油で揚げる。

### 〇ちくわの茶衣天ぷら

<材料(4人分)>

- ちくわ: 4本
- 小麦粉: 20g
- 水: 適量
- 塩: ひとつまみ
- 甜茶: 2g
- 揚げ油

<作り方>

- ちくわは縦半分に切る。
- 小麦粉、水、塩、甜茶を混ぜて衣を作る。
- ちくわに衣をつけて油であげる。