

# もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校  
食育だより 5月号



新緑がまぶしい清々しい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活も1か月がすぎ、慣れてきたころだと思います。季節の変わり目で大型連休もあるこの時期は、疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れやすくなったりします。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

今月の給食目標

## 給食のマナーを守ろう

「マナー」とは、一緒に食事をする人への「心遣い」です。また、食べ物の命や給食ができるまでに関わった人への「感謝のふるまい」でもあります。日頃から食事のマナーを意識し、正しいマナーを身につけましょう。

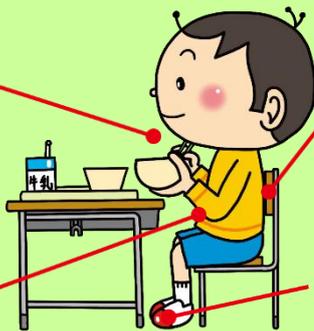
### ① 正しい姿勢で食べよう

体は料理の

方に向けて

机にひじを

つかない



背筋をのばす

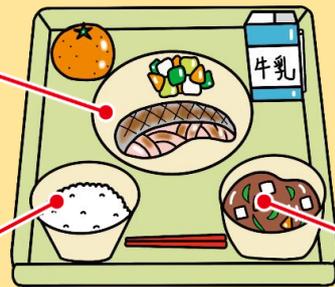
足をそろえて  
床につける

### ② 食器の位置はあっているかな？

おかず

ごはん

おしる  
スープ



※左利きの人は左右逆にするとう食べやすいよ。

### ③ 食事のあいさつをしっかりしよう

あいさつで命をいただいていることへの感謝、  
作ってくださる方への感謝を示しましょう。



## 5月5日は、「こどもの日」

こどもの成長を祝って、鯉のぼりをあげ、ちまきやかしわもちを食べます。そして、しょうぶを入れたお風呂に入る習わしがあります。

ちまき



子供の健やかな  
成長を祈る気持ち  
と魔除けの意味が込  
められています。

しょうぶ湯



薬草のしょうぶの葉  
をお風呂にいれて、悪  
いものをはらい、健康  
を願います。

# 5月の旬の食べ物

## ○ 新たまねぎ・新じゃがいも

どんな野菜も一年中スーパーなどに並ぶようになりました。たまねぎ、じゃがいもはそんな野菜の代表です。しかしこの時季に採れたものは、それぞれ「新玉ねぎ」「新じゃがいも」とよばれ、この時季ならではのやわらかさやみずみずしさが楽しめます。給食でも新玉ねぎ、新じゃがいもを使います。季節ならではの味を味わいましょう。

## ○ 新茶

お茶は、1年に3～4回摘むことができますが、5月ごろに摘んだお茶は、うま味も香りも最高のものです。お茶に含まれるカテキンには、虫歯の予防効果もあります。給食では、犬山市で収穫されたお茶の葉を使った、「野菜の犬山茶あえ」や「ちくわの茶衣天ぷら」を味わいます。ご家庭でも新茶を味わってみてください。



## 給食レシピ



お茶は飲むだけでなく、料理にも使えます。お茶の香りがしておいしく味わえます♪給食のお茶レシピを紹介するので、ぜひ作ってみてください。

### ○ 野菜の犬山茶あえ

<材料 (4人分)>

- ・にんじん：小1/3本
- ・キャベツ：2枚
- ・きゅうり：1/3本
- ・塩昆布：4g
- ・お茶の葉：1g
- ・しょうゆ：お好みで

<作り方>

- ① にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜はさっと湯通しして水気をきり、冷ましておく。
- ③ お茶の葉と調味料で野菜をあえる。



### ○ ちくわの茶衣天ぷら

<材料 (4人分)>

- ・ちくわ：4本
- ・小麦粉：大さじ2
- ・塩：少々
- ・お茶の葉：2g
- ・水：大さじ2

<作り方>

- ① ちくわは縦半分に切る。
- ② 小麦粉、塩、茶葉、水をまぜて衣を作る。(衣が固ければ、冷水を入れて調整する)
- ③ ちくわに衣をつけて油で揚げる。



食育だよりでは、給食のレシピを紹介していきます。給食の献立は子どもも食べやすい味付けになっています。ご家庭でも給食について話題にいただき、親子で料理にも取り組んでみてください。