

# 給食・食育だより

5月

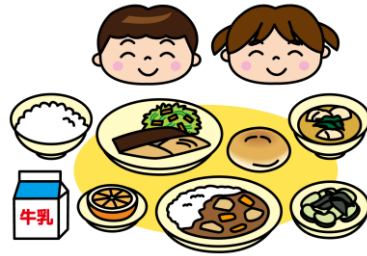
令和7年5月2日  
江東区立大島中学校

運動会が終わり、早いもので5月になりました。給食委員会が集まり、年間活動目標「声かけをして配膳を早くし、楽しく給食を食べよう！」を決めてくれました。給食委員を中心に、クラスで協力して給食の配膳・片付けを行いましょ！



## 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょ。



## 食べるときに注意が必要な食品

### 球形のもの・つるつるしたもの



### 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょ。



# 給食のレシピ ~ポークハヤシライス~

## 【食材】4人分

- ・豚もも肉…160g
- ・にんにく…4g
- ・赤ワイン…4g
- ・玉ねぎ…300g
- ・人参…60g
- ・マッシュルーム…24g
- ・じゃがいも…80g
- ・水…150g
- ・だしガラパック…1パック
- ・塩…4g
- ・こしょう…少々
- ・砂糖…2.4g
- ・こいくちしょうゆ…2.4g
- ・デミグラスソース…76g
- ・中濃ソース…5g
- ・赤ワイン…4g
- ・トマトピューレ…88g
- ・トマトホール缶…24g
- ・トマトケチャップ…66g
- ・サラダ油…7.5g
- ◎有塩バター…10g
- ◎薄力粉…25g
- ◎グリーンピース…12g

## 【作り方】

- ①◎の材料でブラウンルーを作る。油とバターを温めたところへ、薄力粉をふるいながら入れ炒める。(焦がさないように！)
- ②水とだしパックでスープをとる。(なければ、最後に味を見ながらコンソメを入れてください)
- ③フライパンに油を敷いて、みじん切りにしたにんにくを炒める。香りがたったら、薄切りにした玉葱を加えて炒める。
- ④一口大に切った肉、いちよう切りにした人参を加えて更に炒める。
- ⑤④にスープと厚めのいちよう切りにしたじゃがいもを、スライスしたマッシュルーム、調味料を入れて煮込む。(じゃがいもにしっかり火を通す)
- ⑥じゃがいもがやわらかくなったら、①のルーを加えて煮る。
- ⑦最後にグリーンピースを入れて仕上げる。



使用する調味料によって味が変わるため、味見しながら調整してください♪

## 5月 Pick Up 献立紹介

### 2日《八十八夜・端午の節句》

1日は「八十八夜」、5日は「端午の節句(子どもの日)」です。八十八夜とは、立春から数えてちょうど88日目にあたる5月2日頃をいいます(今年は1日)。種まきの目安の日にしていました。文部省唱歌である「茶摘み」という歌に(夏も近づく八十八夜〜♪)と登場しています。お茶と関連させて、ししゃもを抹茶揚げに、フルーツポンチに入れる白玉にも抹茶を加えます！中華おこわは、笹の葉でくるんでいますが、ちまきの中身と同じものを作ります。すまし汁には、こいのぼりとかぶどのかまぼこを入れるので、楽しみにしててください♪



### 13日《山菜・草もち ~春の味~》

春の味として、山菜が入ったうどんとよもぎを使った草もちを作ります！山菜は万葉集にも登場していて、古くから食べられていた山の恵みです♪ちょっと苦いかもかもしれませんが、春を味わってみましょ！

### 30日《明日葉》

明日葉(あしたば)は、セリ科の多年草で「葉を摘んでも次の日には新しい葉が出ている」強い生命力を持つ野菜です。八丈島や伊豆諸島でよく栽培されていて、当日は東京都産の明日葉を使う予定です。

