

食育だより



令和6年5月号

男鹿市立小中学校南部共同調理場

5月5日はこどもの日



こどもの日(端午の節句)は、昔の中国の厄除けの行事が日本に伝わったものと言われています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事として広まりました。菖蒲の節句とも言われ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形をかざったり、ちまきやかしわ餅を食べたりします。

かしわ餅



菖蒲の葉



かしわの葉には「成長」の意味が込められています。葉に香りのある菖蒲は、サトイモ科の植物です。

マナーを守って楽しい給食を！

① 身支度は整っていますか？

- エプロン、三角巾、マスクはきれいですか？ 清潔なものを身につけましょう。
- 爪は短く切っていますか？ 手は石けんできれいに洗い、消毒をしましょう。
- 帽子は髪の毛が落ちないようにかぶりましょう。



② 協力して準備や後片付けをしていますか？

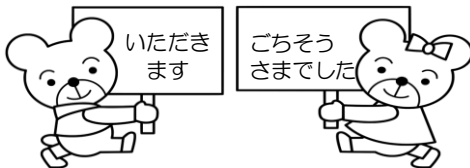
てきばきと準備&後片付けをしましょう。準備を素早くすると、ゆっくりと食べられますよ。

③ 当番以外の人とは座って待っていますか？

手洗いが終わったら、静かに待ちます。

④ 食事のマナーを守っていますか？

★あいさつをしっかりとしよう



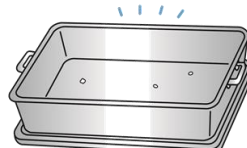
★食事中に席を立たない



★食器を正しく持とう



★残さず食べよう



★良い姿勢で食べよう



おうちで学校給食 ＊米粉のカップケーキ＊

◇分量(4個分)

- | | | | |
|-----------------|---|----------------|---|
| ・サラダ油……………20g | A | ・ベーキングパウダー…5g | ★ |
| ・無調整豆乳……………120g | | ・米粉……………100g | |
| ・上白糖……………25g | | ・食塩……………少々 | |
| ・バナナ……………1本 | | ・アルミカップ……………4個 | |
| ・レモン汁……………少々 | | | |

◇作り方

- バナナをみじん切りにし、レモン汁を振りかけておく。Aと★はそれぞれ混ぜ合わせておく。
- A⇒バナナ⇒★の順で混ぜ合わせ、カップに入れる。200℃に予熱してオーブンで18分焼く。

