



# 5月給食だより

令和6年度  
倉敷市立真備学校給食  
共同調理場

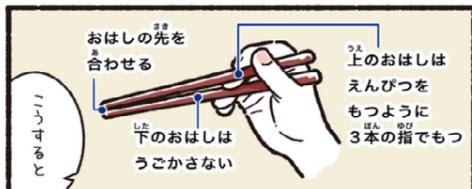
新緑が目に見える季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がなかったりするなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>風間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## おはしってすごい！



おはしを上手に使用って、おいしく食べましょう。

## 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう！

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしまち</p>
--------------------------------------	--	--------------------------------------

<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊料理</p>
-------------------------------------	------------------------------------

## 抹茶蒸しパンを作ってみよう！

真備調理場の新定番！  
手作りデザート！！  
「抹茶蒸しパン」



アレルギーのある児童生徒のことも考えながら、新メニューを開発しました！！  
米粉や油、豆乳を使い、卵・乳製品不使用のデザートが完成しました！



### 材料(4人分)

- 調整豆乳 56g
- 砂糖 32g
- サラダ油 11.2g
- 蒸し黒豆 16g
- コーンスターチ 14g
- 米粉 34g
- 抹茶粉 1.6g
- ベーキングパウダー 2g
- 紙カップ 4枚

### 作り方(4人分)

- 砂糖・サラダ油を混ぜ、その後、豆乳を加えて混ぜる。
- ①にふるったコーンスターチ・米粉・抹茶粉・ベーキングパウダーを入れ、ダマにならないように、よく混ぜる。
- ②の液をカップに入れる。
- 蒸し器で中火～強火で12分蒸して出来上がり。



### ポイント

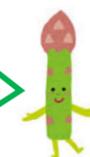
- 蒸し器がない場合は、フライパンに水を少し入れて皿を置き、その上にカップを並べて蒸すこともできます。蓋に布巾を巻きつけておくと水滴が蒸しパンに落ちずにきれいに仕上がります。
- サラダ油を入れることでパサつかず、しっとり仕上がります。

ぜひ作ってみてくださいね！！

## 今月の旬の食べ物「アスパラガス」



23日の「グリーンアスパラガスのサラダ」が登場するよ！



### 旬はいつ？

- 旬は、5月で、最も生産量が多いのは5～6月です。
- 食べている部分は「茎」です！

### 成長

適度な適温の中で1日に5～10cmほど伸びます。芽が出て4日ほどで収穫されます。

### 栄養

アスパラギン酸と呼ばれる疲れをとってくれる栄養素が入っています。この栄養素の名前は、アスパラガスに由来しています。