



# 5月給食だよ

お子様と一緒に読んでください

令和4年度 5月号

宇都宮市立城山西小学校

## 1年生を迎えての給食



1年生のお祝い給食は、赤飯を炊いてお祝いしました。デザートは手作りいちごゼリーです。



新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続き1学年（1年生のみ）だけふれあい広場で給食を食べています。「黙食」給食のため、食事に集中し、よく噛んで味わって食べるようにしています。



自分の給食を運びます。1年生も少しずつ慣れてきました。

## <4月、5月の給食より>



米粉で作ったいちごの蒸しパン。



春菊やウド・新玉ねぎなど、春野菜で作ったかき揚げです。



手作りのサクサクスティックパイ。



こどもの日の献立。大豆や栃木県産の野菜を使った中華おこわと柏餅です。

## ～給食農園～



給食農園で栽培している野菜です。

玉ねぎ  
にんにく  
じゃがいも  
いんげん  
にんじん  
ねぎ  
スナップ  
えんどう

5月は、スナップえんどう、玉ねぎを収穫して給食に使っていきます。スナップエンドウは、タンパク質・ビタミン・食物繊維が豊富な春野菜です。



収穫中のスナップエンドウ。



## 4月27日朝採りのたけのこを使ったたけのこおこわ



北條農園さんの朝採りたけのこを煮て、おこわを作りました。柔らかく煮えたら皮をむきます。たけのこの甘い味がして美味しくいただきました。

## ～しっかり食べよう～

## 朝ごはん!!

5月は緊張がとれてほっとする時期と、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時です。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。体の中の3つのスイッチをオンにする食べ物や料理を、バランスよく食べることが大切です。パンだけ、ご飯だけでは午前中から体がだるくなり、やる気スイッチが入りません。パンやご飯だけではなく、豆・魚・肉・野菜や果物なども一緒に組み合わせた食事にしましょう。

