



## <5月実施の献立 おこわ>



**<菜の花おこわ>**  
菜の花、コーン、玉ねぎ、人参、ベーコンが入った彩り鮮やかなおこわです。



**<高野豆腐おこわ>**  
豚肉、凍り豆腐、にんじん、しいたけ、ごぼう、こんにゃくが入ったおこわです。高野豆腐でカルシウムも摂れます。

## <給食のレシピ紹介>

5月の宮っコランチ～自然の恵みキラキラ献立から～

<豚肉と宮野菜いため>

塩こうじで下味をつけた豚肉に、アスパラガス、トマトを加えて玉ねぎをソースで炒めます。春のトマトは、栄養が豊富で甘みが強く、炒めてもおいしいです。ご飯にあう味付けです。

材料（4人分）

- ・豚ももスライス 240g
- ・塩こうじ液 大さじ1
- ・アスパラガス 2本
- ・トマト 中1/4個
- ・玉ねぎ 小1/3個
- ・にんにく1片
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 大1/2
- ・酢 大1/2

作り方

1. 豚肉は塩こうじに漬け込んでおく。
2. アスパラガスは3cmの斜め切りに、トマトは一口大の角切りにする。
3. 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ、酢とよく混ぜて玉ねぎソースを作る。
4. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
5. アスパラガスを入れ、火が通ってきたら3の玉ねぎソースを加えて炒める。最後にトマトを加え、さっと炒める。

★6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

食べ方に注意することでも、虫歯予防ができます。

### よくかむ食べ方

- ・一口15～30回ぐらいを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、「ながら食べ」をしない



1年生は、給食を食べた後、ふれあい広場で周りの1年生と距離をとり、歯磨きをしています。先生の上手な歯の磨き方を見ながら、リズムカルな曲に合わせて磨いています。



なかよしたんぼ田植え～みんな頑張りました！！

5月12日（水）なかよしたんぼで田植えをしました。毎年もち米ですが、今年のはうるち米です。秋には、おいしい新米の給食が食べられます！



## <給食農園 大根の収穫>



5月26日に大根を数本収穫しました。5月28日の大根サラダでおいしく食べてもらいました。6月は大根を使ったメニューが盛りだくさんです！



今年は、雨が多いせいか、日照不足で、たまねぎや、にんにくの収穫も6月に入ってからと遅めになりそうです。

## 6月は食育月間

6月は、城山地域学校園～食事マナー月間になります。

「おわんを持って 正しい姿勢で食べよう」

「交互食べを心がけよう」をテーマに食育を実施します。

ご家庭でも、お子さんと一緒に正しい食事マナーに取り組んでいただきたいと思います。



**食器を持つと姿勢も良くなります。胃が押さえつけられず、食べたものが栄養になりやすくなります。**

交互食べは、一つの料理でおなか一杯にならないので、バランスよく食べることができます。また、口の中でいろいろな味を楽しめるので、味覚が発達します。