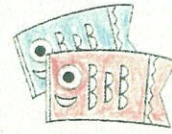
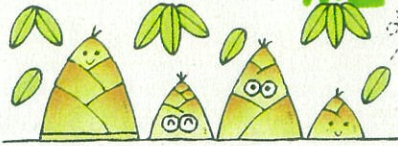


給食だより



2025 年 5 月
曾我小学校

新年度が始まり、早くも 1 か月がたちました。新しい生活にはなれましたか？

この時期は疲れが出やすくなりますので、ゴールデンウィークの期間でしっかり休養を取りましょう。

6 年生は修学旅行がありますね。素敵な思い出になることを願っています！

5 月 5 日は端午の節句

5 月 5 日（月）は端午の節句です。端午の節句とは、男の子の健やかな成長を祝う行事です。

こいのぼりをかかげたり、五月人形を飾ったり・・・

ちまきやかしわもちを食べて祝う風習があります。

かしわもち

かしわもちに巻いてあるのはかしわの葉です。

かしわの木は新芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。

5/26 の献立

豚肉と玉ねぎの梅肉炒め(2 人分)

材料:

・サラダ油	1.6g
・にんにく	0.6g
・豚肉	100g
・玉ねぎ	80g
・しめじ	20g
・梅干し	6g
・酒	2g
・上白糖	3g
・みりん	4g
・しょうゆ	4g
・葉ねぎ	2g

作り方:

- ① にんにくはみじんぎり、玉ねぎはスライス、大きいサイズのしめじはきる。葉ねぎは小口切りにする。梅干しは種を取って包丁でたたく。
- ② フライパンに油をしき、にんにく、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ④ 最後に A で味付けし、皿に盛る。

この日の献立には、曾我で取れた梅を使用しています。

梅干しにはクエン酸が豊富に含まれており、疲労回復効果が期待できます。また、胃酸分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。

