

# 5月給食だよ!



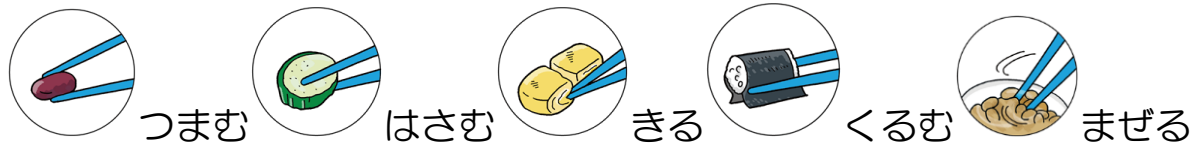
令和4年5月2日発行  
牛久市立牛久第三中学校

新学期が始まってから一か月が経ち、ようやく子供たちも学校生活に慣れてきたのではないかと思います。私たちも子供たちが健やかに成長できるよう、安心・安全な給食を提供していきたいと思ひます。これからもよろしくお願ひいたします。

## 箸 (はし)

和食の食事作法は『はしに始まり、はしに終わる』と言われるほど、はしの使い方はとても重要で、はしは『きる』、『はさむ』、『まぜる』などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにできます。

はしは・・・  
いろいろな使い方ができる!



### 正しいはしの持ち方



右ききの場合



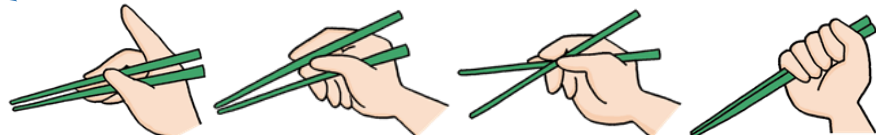
左ききの場合

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

### 間違ったはしの持ち方

こんな持ち方をしていますか?

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。



# 端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武(武芸にいそむ)」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願ひます。



## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはよう しっかり 朝ごはん!」 「レタナスープ」1人あたり 52Kcal 塩分 0.7g

材料	4人分	作り方
レタス	2枚	①じゃがいもは食べやすい大きさに切る。 にんじんは短冊切り、たまねぎ、マッシュルームは薄切り、豚肉は2cmの大きさに切る。 ②スナップえんどうを、色よく下ゆでしておく。 ③鍋に油を入れて、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルームを入れて炒め、水、調味料を入れて煮込む。 ④野菜に火が通ったら、火を止める直前にスナップえんどう、レタスを入れて出来上がり。
じゃがいも	1個	
マッシュルーム	40g	
スナップえんどう	6さや	
にんじん	1/4本	④野菜に火が通ったら、火を止める直前にスナップえんどう、レタスを入れて出来上がり。
たまねぎ	1/2本	
豚肉	24g	④野菜に火が通ったら、火を止める直前にスナップえんどう、レタスを入れて出来上がり。
油	小さじ1	
コンソメ	小さじ1強	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	



### ☆おすすめポイント☆

朝の忙しい時にも、冷蔵庫の中の野菜を使ってサッとつくれるレシピです。豚肉を入れることで、たんぱく質もとることができます。

USHIKU 野菜  
オーケストラ  
レタナ



<放射能測定について> 学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で検査しています。検査結果は牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。