

5月給食たより

2026年5月15日
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡


新緑が美しい季節になりました。アスパラガスや春キャベツなどの春から初夏にかけてが旬の野菜や、新じゃがや新玉ねぎなどの新物の野菜がとれる季節です。5月の給食でも紹介していきます。

5月の給食目標 「食事マナーを身に付けよう」

食事は一人で食べるよりも、みんなで食べたほうが、よりおいしく感じませんか？自分自身がおいしく楽しく食べることはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを身に付けることが大切です。

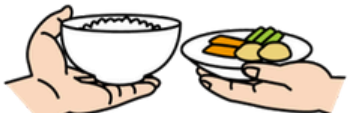
おはしは正しく持ちましょう

はし先で食べ物をつかむことができますか？




おわんは手に持って食べましょう

4本の指でお皿を支えて





大きいお皿は手をそえて



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏は床につける





！ 食べるときに気をつけること

● 食べやすい大きさ・量で口に入れましょう。



● 口を閉じて、よくかんで食べましょう。



● 早食いをせず、落ち着いて食べましょう。

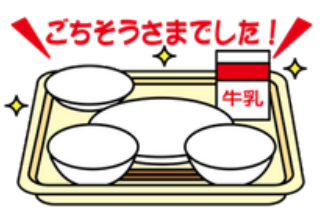




クチャクチャ

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物は命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わってくれていることを忘れずに、なるべく残さず食べたいですね。



4月の給食より

19日の食育の日に合わせ、
20日に旬のたけのこを使った
「たけのこごはん」を提供しました。



給食の感想

春をかんじられました

たけのこごはんがとてもおいしかったです。

給食おいしかったです！
たけのこごはんのたけのこがコリコリしてて、おいしかったです。いつも給食を作ってくれた人考えてくれてありがとうございます

配膳室前に生のたけのこを展示
しました。「お店で見たよ！」
「たけのこ堀りをしたことがあるよ！」という声もありました。



たけのこごはん

とれたてのたけのこの風味や食感は
格別ですが、ゆでたけのこでもおい
しくできます。

<材料>

ごはん・・・1合分

炒め油・・・適量

とりもも肉・・・30g

酒・・・小さじ1

にんじん・・・15g

たけのこ（ゆでたもの）・・・60g

砂糖・・・小さじ1

塩・・・ひとつまみ

しょうゆ・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

さやいんげん・・・5g

<作り方>

- ①とり肉を小さめの角切りにし、酒をふっておく。
- ②にんじん・たけのこを色紙切りにする。
- ③さやいんげんをゆで、水にとり、斜め小口切りにする。
- ④鍋やフライパンに油を熱し、とり肉を炒める。
- ⑤にんじん・たけのこを加えて炒め、火が通ったら、調味料で味付けをする。
- ⑥ごはんを具を混ぜる。
- ⑦上にさやいんげんを散らして完成。

