

5月給食だより

令和7年5月22日
豊田高等特別支援学校
栄養教諭

新年度が始まり、早くもふた月が過ぎようとしています。5月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には注意が必要です。新しい環境での疲れも出てくるころでもあるため、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスを意識しましょう。

5月の給食日記

●こどもの日献立

5月5日は、「端午の節句」で男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。鯉のぼりや武者人形を飾り、かしわもちなどのお菓子を食べる風習があります。

学校給食では、「勝つ男」という意味の縁起が良いかつおを使った「かつおのそぼろ丼」、たけのこを使った「若竹汁」、「かしわもち」を提供しました。



【5月2日 こどもの日献立】

●郷土料理献立（大阪）

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして、歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

5月23日（金）は、大阪・関西万博開催にちなんで「大阪府」の郷土料理献立を提供します。

かやくごはん

大阪府では、混ぜご飯や炊き込みご飯を「かやくご飯」と呼びます。かやくとは「加薬」の意味で、旬の野菜を加えて栄養価を高め薬効をあげるところから来ているそうです。

串カツ

大阪名物といえばの串カツは、観光客にも人気です。



ソースは
2度付け厳禁

せんばじる 船場汁

塩さばのあらとだいこんを使った汁物。船場で古くから家庭料理として親しまれてきました。





本校の自慢！農芸野菜



5月に農芸の授業で育てたスナップエンドウとたまねぎを給食に使いました。生徒の収穫の様子や厨房で調理をしている様子を紹介していきます。



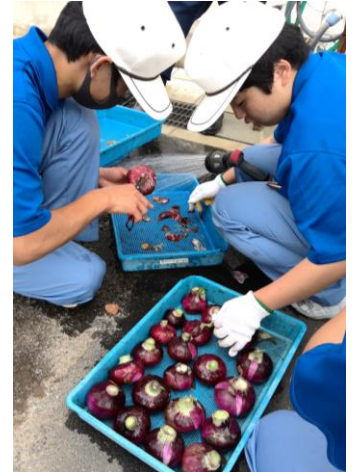
【スナップエンドウの収穫】



両手を使って取る
ことが大切だと
学びました。



【スナップエンドウの筋取り】



【赤たまねぎ収穫後の洗浄】

給食レシピ

春野菜のポトフ



<作り方>

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
- ② にんじん、新たまねぎ、新じゃがいもの順に炒める。
- ③ 水を入れて、アクをとる。
- ④ 春キャベツ、スナップエンドウを入れる。
- ⑤ コンソメ、塩、こしょうを入れて味を調える。

ポイント

- ① 新たまねぎと新じゃがいもは、水分量が多い春野菜です。水を入れる際は、野菜が煮える程度の量に調整してください。
- ② 春キャベツとスナップエンドウは、シャキッとした食感を残すため、煮込み時間に注意してください。

材料	分量(4人分)	切り方
鶏肉	100g	3cm角
にんじん	1/2本	いちょう10mm
新たまねぎ	小1玉	1/2・6mm
新じゃがいも	大1個	乱切り
春キャベツ	2枚	3cm角
スナップエンドウ	8本	筋を取る
菜種油	小さじ1/2	
コンソメ	大さじ1弱	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	400ml	

