

# 中学校給食通信



令和5年 5月  
摂津市教育委員会



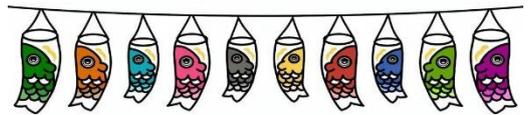
## 規則正しい生活を心がけましょう！

新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきた頃かと思います。

5月にはみなさんのお楽しみ、ゴールデンウィークがありますね。ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。

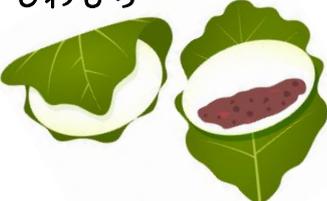
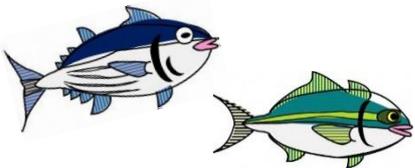
学校がある日はもちろんですが、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう！

## 5月の行事食、こどもの日の食べ物



5月5日、こどもの日のことを『端午の節句』といいます。

それぞれの節句には、行事食と言って、その日に食べるとよいとされている食べ物があります。端午の節句にも、子どもたちの健やかな成長を祝って楽しむ行事食があるので、いくつか紹介します。

<p>かしわもち</p>  <p>かしわの葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」の意味を込めて食べます。</p>	<p>たけのこ</p>  <p>たけのこはとても成長が早いため、子どもたちもたけのこのように早く大きくなってほしいという思いを込めて食べます。</p>	<p>カツオ・ブリ</p>  <p>カツオは「勝男」に通じるところから、ブリは成長するにつれて名前が変わる出世魚のため、縁起が良いとされています。</p>
--	--	--

## 6月のおすすめ！献立紹介

### 6月19日(月) ごはん チキン南蛮 こぶきいも 春雨とツナの炒めもの 小松菜の煮びたし

6月の食育の日は、摂津市立の認定こども園・小学校・中学校で連携献立が出ます。テーマは前回に引き続き『減塩』ですが、減塩をするための方法として『お酢を使った献立』が共通のテーマになっています。

酸味をきかせると、味付けの物足りなさを和らげてくれるため、少ない塩分でもおいしく食べられることができます。

チキン南蛮は、九州の宮崎県で生まれた料理で、揚げた鶏肉にしょうゆ・砂糖・お酢で作る甘酢ダレをからめて作ります。19日は、小袋でタルタルソースも付きますよ！



### 6月23日(金) タコライス もずく入り夏野菜のかき揚げ くーぶいりちー いなむるち

6月23日は沖縄慰霊の日のため、この日は沖縄県の郷土料理を献立にしました。

タコライスは、おかず容器の具をごはんの上のにのせて一緒に食べてくださいね。くーぶいりちーは昆布の炒め物、いなむるちは甘めの味噌で味付けをした豚肉入りの味噌汁のことを言います。