



さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする瞬間、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたい」と思います。



作ってみよう! 給食レシピ

5月の献立から

チキンチキンごぼう

【材料 (2人分)】

- 鶏肉 (角切り) 70g
- ごぼう (乱切り) 70g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 枝豆 (皮むき) 10g
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

【作り方】

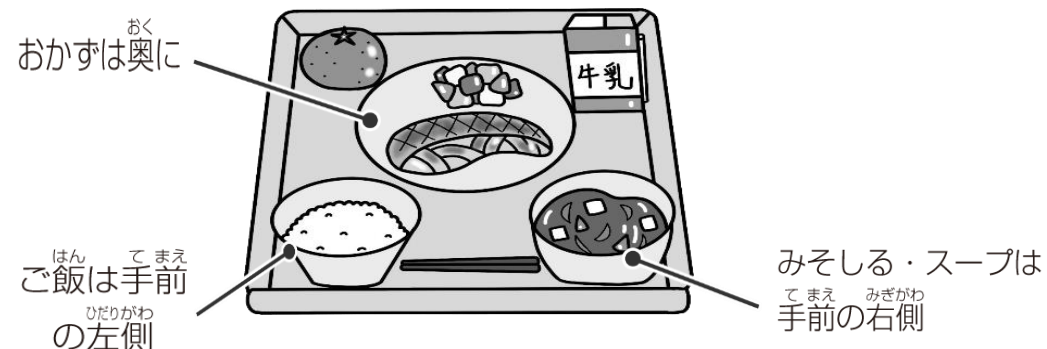
- ごぼう・枝豆は下茹でする。
- 調味料は合わせておく。
- 鶏肉・ごぼうに片栗粉をつけて揚げる。
- ③と枝豆を合わせておいた調味料と絡める。



かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして

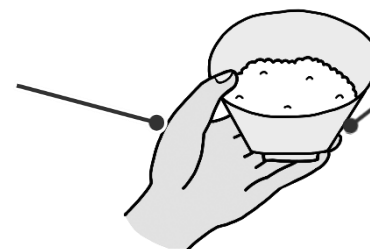
体は料理の方にむけて
ひじをつかない。



背筋を伸ばす。
足を組まず、そろえて床に付ける。

③ お茶わんは手に持って

親指をわんのへりにかける。



糸底の下に、ほかの4本の指をそろえて置く。