

5月

# 給食だよ

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和3年5月6日

新学期が始まってまもなく1か月がたち、児童・生徒のみなさんも学校での生活に慣れてきたころではないでしょうか。しかし、4月からの疲れがたまり、体調を崩しやすい時期でもあります。また、ゴールデンウィークがあり、生活リズムが乱れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」や睡眠・休養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

## しっかり食べて、スタミナをつけましょう！

今月は運動会がありますね。好き嫌いせず色々な食べ物から栄養をとって本番をむかえましょう。

### ☆スタミナがでる食材

豚肉、納豆、卵、あさり、しじみ、こまつな、大根の葉、まいたけ、ごま、カシューナッツ、チーズなど

### ☆豚キムチごはんの作り方

#### 材料（4人分）

- ・米：3合
- ・豚もも肉：60g
- ・おろししょうが：4g
- ・こいくちしょうゆ：4g
- ・白菜キムチ：100g
- ・ごま油：6g
- ・塩：少々
- ・白いりごま：少々

#### 作り方

- ① フライパンでごま油を熱し、しょうがと豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、しょうゆ、キムチ、塩を加えて炒める。
- ③ 研いだ米に、②と水を加えて炊く。  
※炒めた際に出た煮汁も加えてください。
- ④ 炊き上がったら、白いりごまをふりかけて完成！

少し濃い目に味付けをした豚キムチを米と一緒に炊きます。  
辛いものが苦手な場合は、煮汁の量を減らす又はキムチをさっと水で洗ってください。

キムチは発酵食品なので免疫力が高まり、  
おなかの調子も整えてくれます。  
ネギを散らして、彩りをよくしてもいいですね。



## 食事のマナーを守ろう

食事のマナーは、みんなが楽しく食事をするためにあるものです。  
そのためには、どのようなことに気をつければ良いか考えてみましょう。



### ＜今月の給食の紹介＞

4月26日の給食です。

この日のメニューは、ごはん、ホイコーロー、みそワタンスープと中華メニューでした。デザートはいちごは、群馬県産の「やよいひめ」です。果皮が明るい赤色が特徴のいちごです。とても甘く、みんなおいしそうに食べていました。



