



宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和5年4月28日

新年度が始まって、もう少して1ヶ月が経とうとしています。

新しいクラスや生活に慣れてきましたか？

5月はゴールデンウィークがあります。せっかく慣れてきた学校生活です。

ゴールデンウィーク中も早寝・早起き・朝ごはんをしっかりとって、生活リズムを崩さないようにしましょう。

## 身だしなみに気をつけよう！

5月の給食目標になっている身だしなみ。給食時間、みなさんは身だしなみを意識していますか？

つめを短く切る  
手は石けんで洗う

長い髪は束ねておく

きれいなエプロンと三角巾をつける

タオルやハンカチを用意する

すべりにくい靴を履く

長袖はまくっておくと汚れない  
※寒いときは無理にまくらない。  
自分で温度調整をしよう。



旬の食材を知ろう・使おう！



旬の食材たち

アスパラガス・グリーンピース・そら豆・キャベツ・たけのこ・かぶ・にんじん・ふき・らっきょう・わらび・わかめ・にら・かだい・かじき・あじ・あおりいか・めぬけ・ます・びわ・メロン・さくらんぼ など

【材料】2人分

アスパラガス…4～5本（1束でOK!）

たけのこ（ゆで）…100g

ベーコン…2枚

★マヨネーズ…大さじ1

★しょうゆ…大さじ1

サラダ油…適量

黒コショウ又は青さ…お好みの量



【作り方】

- ① アスパラは洗った後ラップで包んで1分半ほど加熱し、やわらかくする。
- ② アスパラは3cm幅、たけのこは一口大、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、ベーコン、たけのこ、アスパラの順で炒めていく。
- ④ 焦げ目が付いてきたら、★を加えて味を整える。
- ⑤ お好みで黒コショウや青さをかけて完成！

たけのことアスパラガスのマヨ炒め

