

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



# ごはん まあだ!?

令和元年 5月 朝倉郡学校給食会

麦の穂が風になびき、野山の若葉がきれいです。このさわやかな季節に、学習に運動に充実した日々が送れるように、朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう。



## 上手にはしを持って食べよう!

正しいはしの持ち方や使い方は、食事のマナーとしてとても大切です。また、はしをきちんと持って上手に使えると、お皿に食べ物を残したり、ポロポロこぼしたりすることなく食事ができます。みなさん、毎日の食事で正しいはし使いを身につけましょう。

### ★正しいはしの持ち方を練習しよう★



①えんぴつを持つように1本持つ。



②はしを「1の字」を書くようにたてに動かす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間におす。



④上のはしだけを動かすように練習する。



### ★いろいろなできるはしの使い方★

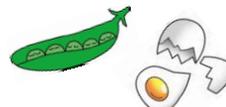
はしを上手に持てると、いろいろな使い方ができるようになります。



食事が終わったら、使ったはしをきちんとそろえて、「ごちそうさま」をしましょう。



## 鉄分を さやえんどうの卵とじ



色合いが美しく、野菜の甘みや歯ごたえを楽しめる料理です。

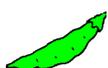
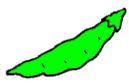
#### 【材料】4人分

- さやえんどう・・・100g (あるいはスナップエンドウ)
- 新玉ねぎ ……中2個
- 卵 ……2個
- 炒め油 ……適宜
- 酒 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ 1/2
- しょうゆ ……大さじ 1

#### 【作り方】

- ① さやえんどうは「すじ」をとる。
- ② 玉ねぎは、縦半分に切って芯を取り、厚めにスライスする。
- ③ 熱した鍋に油を入れて、玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、さやえんどうを入れて炒め、えんどうの色が鮮やかになったら酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- ⑤ 水分が飛んだら、溶き卵をまわし入れてかるく混ぜ、卵が半熟になったら火を止め、「ふた」をして1分蒸らす。

〈応用〉ベーコンを入れて、塩・こしょうで調味してもおいしいですよ。



ゆでて、ごま和えや、和風サラダもおすすです。

さやごと食べられる 豆の仲間は栄養もたっぷり！ ゆでたり、炒めたりして食べましょう！

## 食べ物クイズ

果物、野菜だけでなく魚にも一番おいしい時期、旬があります。春が旬の魚はどれでしょう？

①さば



②さんま



③かつお



## おいしいはなし 春のシンボル豆

春にだけ食べられる未熟な豆！

スナップエンドウ、さやえんどう、さやいんげん、グリーンピース、そら豆

①豆になる前の未熟な豆です。スナップエンドウやさやいんげんは、

もも食べられます。

そのまま成長すると・・・  
豆グリーンピース ⇒ えんどう豆  
さやいんげん ⇒ いんげん豆

のようにきれいな緑色です。レタや食物繊維が豊富で、野菜として食べられます。ゆでたりソテー、サラダにして、春のおいしさを味わいましょう。

100g 中の栄養量	スナップエンドウ	グリーンピース	キャベツ
食物繊維	2.5g	7.7g	1.8g
ビタミンC	43mg	19mg	41mg

成長して豆になるとたんぱく質やでん粉が多くなります。

## クイズのこたえ

正解は、③のかつおです。

かつおは、春と秋の1年に2回、旬の時期があります。春から夏を詠んだ有名な俳句に「目には青葉山ほととぎす 初かつお」があります。春のかつおはいち早く季節のものを味わえる人々の喜びだったようです。また、かつおから作られるかつお節は和食の大切な「だし汁」に使われます。

