

# 5月給食だより

新学期が始まって1ヵ月が経ち、新緑の季節となりました。

子供たちは新しい環境にも慣れ、ホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れが出やすい時期です。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

## 【季節の食材】



アスパラガス



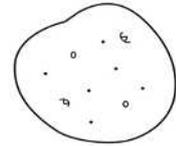
スナップえんどう



たけのこ



たまねぎ



じゃがいも

## 【献立の紹介】

### 15日 鳥とアスパラのクリーム煮

材料(4~5人分)

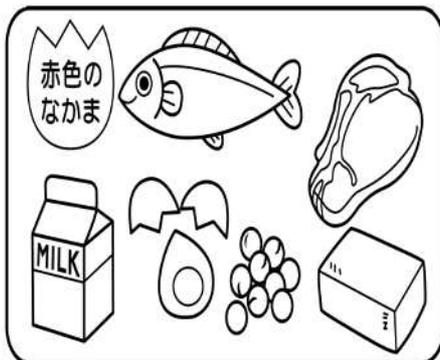
鶏肉	100g	バター	20g
にんにく	1/2かけ	薄力粉	大さじ3弱
炒め油	適量	水	250cc
白ワイン	小さじ1	コンソメ(固形)	1個
じゃがいも	大1個	ニンジン	1/2本
たまねぎ	1/2個	牛乳	150cc
アスパラガス	4~5本	パルメザンチーズ	大さじ1
マッシュルーム	2~3個		

給食ではコンソメのかわりに鶏がらを使用します

#### 作り方

鍋でバターを溶かし、薄力粉を加え弱火で炒め、ルウを作る  
 材料をそれぞれ食べやすい大きさに切る  
 鍋で油とにんにくを熱し、肉を炒め白ワインを振りかけ、他の材料も炒める  
 水を加え、沸騰したらアクを取り、コンソメを加え煮る  
 材料が煮えたら牛乳を加え、のルウを加え弱火でしばらく煮る  
 チーズを加えて塩・こしょうで味を整え、生クリームを加え出来上がり

## 3つの色をそろえて食べましょう



からだをつくる



ちからをだす



ちょうしをととのえ

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることで、その際に目安となるのが、食品を赤・黄・緑の3色に分ける方法です。

3つの色の食品を覚え、バランスよく組み合わせるようしましょう。

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、5月27日です。