

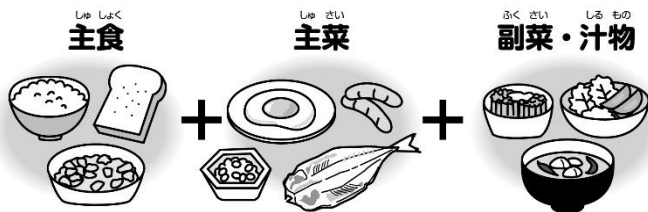
# 5月 給食だより

令和4年4月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの

よ あさ

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによる  
ストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをし  
っかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。



5月5日 端午の節句



こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。  
菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

給食では、5月2日(月)に「かしわもち」がつきます。

こんげつ 今月のかみかみ こんだて 献立

## わかさぎのからあげ



《 中学年4人分 》

《 作り方 》

わかさぎ 160g

(1) わかさぎはさっと洗い、水気を

塩 0.8g

をとっておく。

こしょう 少々

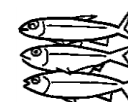
(2) (1)に塩こしょうをふり、

でんぷん 40g

まぶし、170~180℃の

あぶら 適量

油で揚げる。



あたま 頭からしっぽまで食べられて  
カルシウムの多い魚を、月に  
一度取り入れています。

