

# 5月給食たより



令和3年4月30日発行  
加須市立礼羽小学校

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1か月が経とうと  
しています。新しいクラスでの学校生活には、もう慣れましたか？  
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続いています。  
話をしながら楽しく食べることはできませんが、「前向きで黙って食べる」  
という良さを生かして食事に集中できるようにしましょう。



## 端午の節句と食べ物・行事

### ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

### かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという栂でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

### しょうぶ湯

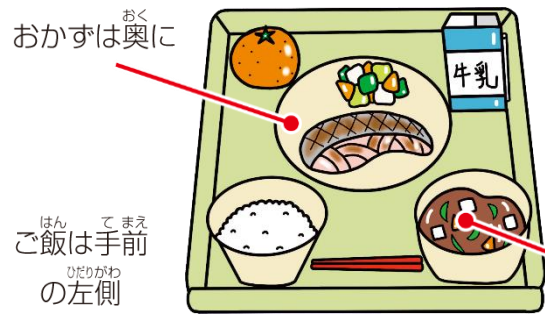


その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

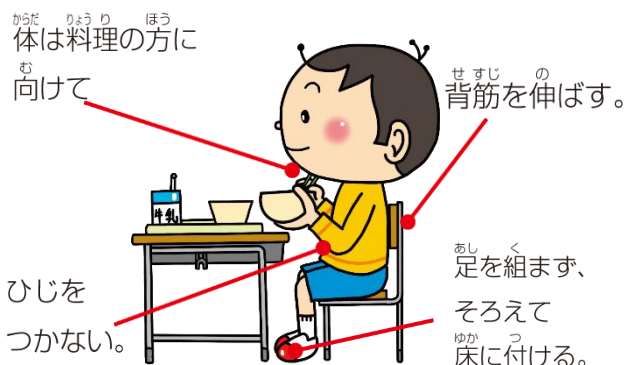
## かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

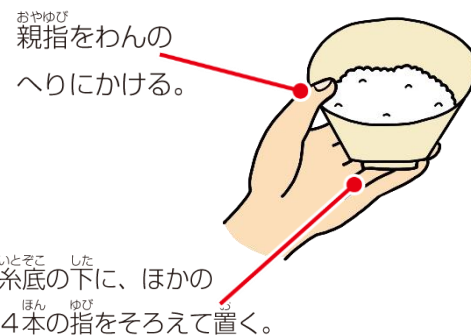
### ① 食器の配ぜんを確認



### ② 背中を伸ばして



### ③ お茶わんは手に持って



### 連休に

## 料理にチャレンジ！キーマカレーとナン

### ● 大豆入りキーマカレー

材料(4人分)

油	小さじ1	水	350ml
にんにく	2g	カレールー	20g
カレー粉	小さじ1/2	粉チーズ	小さじ1
ぶたひき肉	100g	トマトピューレ	大さじ1
ゆで大豆	40g	ウスターソース	小さじ1
たまねぎ	100g	ケチャップ	小さじ1
にんじん	120g	コンソメ	2g
じゃがいも	150g	塩	少々
ピーマン	30g	こしょう	少々

作り方

- 1 にんにくは、みじん切りにする。ゆで大豆、たまねぎ、にんじん、ピーマンは、粗くみじん切りにする。じゃがいもは、1.5cmのさいの目に切る。
- 2 なべに油を入れ、にんにく、ひき肉、カレー粉の順に入れてよく炒める。
- 3 2にたまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマンの順に入れて炒め、水を加えて煮る。
- 4 あくをとって、野菜がやわらかくなったらAの調味料を入れ、水分が少なくなるまで煮込む。(トマトピューレはなくてもいいです)

### ● ナン

材料(4人分)

強力粉	300g	ドライイースト	4g
塩	1つまみ	ぬるま湯(40℃くらい)	120cc

作り方

- 1 ビニール袋に強力粉と塩を入れ、さらにドライイーストをぬるま湯で溶いて入れる。
- 2 1をよく混ぜなめらかになったら丸めて暖かいところで30分ほど袋のまま寝かせる。(袋のまま炊飯器の保温で20分温めてもよい)
- 3 生地を4等分にして、1つずつ三角形または、楕円形に薄くのばす。
- 4 フライパンを中火にかけ、1枚ずつ焼く。下面に焼き色がついたら、ひっくり返して反対側も焼く。(フライパンにくっつきやすい時は、少し油をひくか、オープンペーパーをしいて焼いてください)



### アイロンかけたのに・・・



いつもありがとうございます。