



ランチタイム

がつ
5月

く る め し きょうい かい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきょうとうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会

さわやかな風と暖かい日差しが心地よい季節になりましたね。新年度が始まって1ヶ月が経ちましたが、学校生活には慣れてきましたか。疲れが出やすい時なので、栄養たっぷりの食事をして、元気に過ごしましょう。

給食の準備について～身だしなみ～

給食の準備にとりかかる時は、エプロンや帽子などで身支度を整えます。その時に気を付けてほしいポイントがあります。全部チェックできているか確認してみましょう。

① トイレに行きましょう。

エプロンや帽子を身につける前に
トイレをすませておきましょう。



② セッケンで手をきれいに

洗いましょう。

手を洗った後は清潔なハンカチで
ふきましょう。



③ エプロン、帽子を身につけましょう。

清潔なエプロンを身につけ、ボタンやひもを
正しくつけましょう。
また、髪は帽子の中に入れて長い髪はまとめ
ましょう。



④ マスクをつけましょう。

鼻と口をおおうようにつけましょう。



給食の時の身だしなみを整えて給食時間を過ごそう！



こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。

「こどもの日」は、子どもたちみんなが元気に成長して大きくなったことをお祝いする日です。

「こどもの日」には、鯉のぼりを飾りますが、「鯉」という魚は、流れが早く急な川でも元気に泳ぐ魚です。そんなたくましい鯉のように子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。

また、地域によっては「柏餅」や「ちまき」、縁起の良い魚などを食べてお祝いします。

がつ
5月

朝ごはんの日レシピ

キャベツと豚肉のオイスター炒め



【材料（4人分）】

豚肉細切れ…60g

玉ねぎ…1/4個

キャベツ…2枚

ごま油…小さじ1

A { 酒…小さじ1/2
濃口しょうゆ…大さじ1/2
オイスターソース…小さじ1/2

【作り方】

① 玉ねぎは千切り、キャベツは短冊切りにする。

② ごま油で豚肉、①の野菜を炒める。

③ Aの調味料で味付けし、仕上げる。



使う分の野菜を切っておいたり、
電子レンジを活用したりすると朝の時短になりますよ

