



# 5月給食だより

令和7年5月8日  
錦町学校給食センター

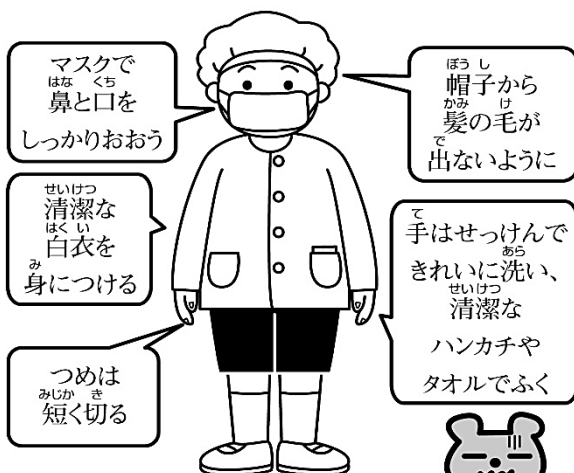
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学年になって1ヶ月が経ちましたが、給食の準備・後片付けには慣れてきましたか？給食時間は、食べる時間だけでなく、正しい配膳や後片付けを身に付ける時間です。きちんと出来ているか、確認してみましょう。また、学校だけでなく、お家でも配膳や後片付けのお手伝いをするようにしましょう。

## 準備



## 給食当番の仕事

### ①身じたくを整える



### 体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下痢をしている | <input type="checkbox"/> 風邪をひいている |
| <input type="checkbox"/> おなかが痛い  | <input type="checkbox"/> 熱っぽい     |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がする  | <input type="checkbox"/> 手や指に傷がある |

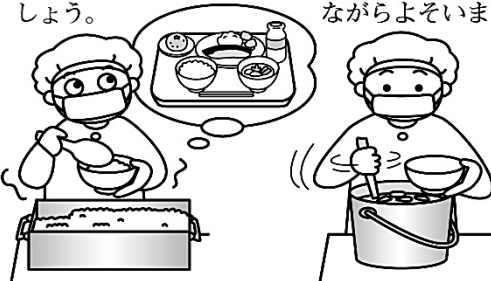
### ②食器や食缶を運ぶ



### ③料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。



## 食器の後片付け



食器は、種類をそろえて、きれいに重ね、大切に扱います。はし（スプーン）は向きをそろえて入れましょう。

## いちごをいただきました！

JAくまより4月18日にいちごをいただきました。地元で育った甘くておいしい「いちご」に子どもたちは大喜びでした。ありがとうございました！



ふるさと

# くま 球磨さんだより 5月号



令和7年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい  
今月の注目食材



## キャベツ

まいつき にち ぜん ごと  
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」  
では、旬の食材を紹介します。

◆春キャベツの旬は3月から5月にかけてです。春キャベツは、葉がやわらかくてみずみずしいのが特徴です。水分量が多い春キャベツは、サラダや和え物にするとおいしく食べられます。巻きがゆるくふんわりしていて、葉が鮮やかなグリーンで全体にツヤとハリがあるものがおすすめです。一方、冬キャベツは巻きがしっかりと詰まっており、持ったときにずしりと重く、かたいものを選ぶようにします。

◆熊本県では熊本市や八代市での栽培が盛んに行われています。

◆キャベツには、胃腸の働きを助けるビタミンUが多く含まれています。



☆旬（品種により違います）

ねんじゅう  
年中

（特に春キャベツは3月～5月）

☆熊本県の主な産地は？

熊本市、八代市など



## ～キャベツのごま和え～

（分量 4人分）

キャベツ	130g
人参	25g
油揚げ	10g
すりごま	5g
砂糖	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ1/2強
うすくちしょうゆ	小さじ1/2強

### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ② ①をさっとゆで、ざるに上げ、水気をきり、冷ます。
- ③ ②をすりごま、合わせた調味料と和えてできあがり。