



# 5月給食だより

給食室 岡田恵美子

青空のもとふく風も心地よい季節となりました。今年も新型コロナウイルスの影響で各ご家庭では3度目の緊急事態宣言で連休も外出できず、小さいお子さんと共に家族でお家の中で過ごす時間が増えていることと思います。お外で自由に遊べない、お友達に会えない等ストレスや疲れがたまりやすい状況ですが、バランスの良い食事を心がけ体調管理に気を付けていきましょう。



## “いただきます”“ごちそうさま”

食べ物が私たちの口に入るまでには、たくさんの方が努力しています。「いただきます」「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけではなく、野菜や果物を作ってくれた農家の方、乳製品や食肉を提供するために家畜を育てている酪農・畜産農家の方、魚介類をとる漁師の方など、食に関わる様々な人に感謝する意味が込められています。

今月のレシピは今が旬！タケノコを使った「たけのこご飯」です。  
簡単ですので、ぜひご家庭でもお試しください。



### 【材料】2合分

・米	2合
・ゆでたけのこ	50g
・油揚げ	1枚
・酒	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ2
・薄口しょうゆ	大さじ1強
・だし用こんぶ	(あれば)
・顆粒だし	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① たけのこは食べやすく、小さい短冊に切っておく。
  - ② 油揚げも小さめの短冊に切る。
  - ③ たけのこ、油揚げを調味料と一緒に煮込む。
  - ④ といだ米と一緒に炊き込む。
- ※お好みで野菜を増やしたりしてもおいしいですね。

