



給食だより あじわい



令和2年 5月
柏市立旭小学校

休校期間が長くなっていますが、みなさん元気に過ごされているでしょうか。残念ながらしばらく休校は続きそうですが、5月に提供予定だった給食の献立を紹介したいと思います。給食がなくなってしまう、食事の準備にもご苦労があるのではないかと思います。お休みの期間にお子様と料理をしてみる！というのはいかがでしょう。

○セサミトースト 朝ごはんやおやつにオススメ！

昨年は黒ゴマをつかって、セサミトーストをつくりました。



食品名	5人分	切り方	作り方説明
食パン	5枚		① バターを湯煎でクリーム状にして、砂糖・はちみつごまを混ぜる。 ② パンに1をすき間のないようにぬりトースターで焼く。 ※ごまをきな粉に変えて「きな粉トースト」にするのもおすすめです。
有塩バター	20g		
きび砂糖（上白糖）	大さじ1		
はちみつ	小さじ1		
白すりごま	大さじ1		
白いりごま	小さじ1		

○わかめとコーンのサラダ

玉ねぎ入りのドレッシングは、加熱するとまろやかな味わいになります。

食品名	5人分	切り方	作り方説明
コーン缶	70g		① 野菜は、それぞれ茹でて水どしし、水を切る。 ② わかめはさっとゆでて、水どしし水を切る。 ③ ★調味料・おろし玉ねぎを合わせ加熱する。 ④ 野菜・わかめ・コーンとドレッシングを混ぜ合わせる。 ※玉ねぎや調味料の量はお好みで調整してみてください。
乾燥わかめ	2g		
キャベツ 生	2枚	太千切り	
きゅうり 生	1/2本	輪切り	
にんじん 生	3cm	千切り	
★ 酢	小さじ2	ドレッシング	
★ サラダ油	大さじ1	〃	
★ 食塩	ひとつまみ	〃	
★ こしょう	少々	〃	
★ こいくちしょうゆ	小さじ2	〃	
★ たまねぎ 生	少々	おろす	



休みが続くと、生活習慣も乱れがちになりますよね。朝ごはんは体の目覚ましスイッチを押してくれます。「早寝・早起き・朝ごはん」心がけていきましょう。

セサミトーストは、バターの湯煎だけ大人がみてあげれば、あとは子どもだけでもつくれそうです。子どもたちが自分で朝ごはんを作ることができるようになったら、素敵なことですね！

裏面に、実施はできませんでしたが、5月1週目の予定献立をのせています。少しでも日々の献立作りの参考になればと思います。

大変な状況が続いていますが、「食べることは生きる事」です！おいしく・楽しく食べて、一緒に頑張っていきましょう！

