

給食だより

志木市立
宗岡中学校
令和5年度5月号

5月 快適術!!

- ① 早めに眠る
 - ② 朝ごはんをしっかり食べる
 - ③ 運動を心がける
- そい... 深呼吸
ス〜〜フ〜〜と吐き出し
ましよう!!



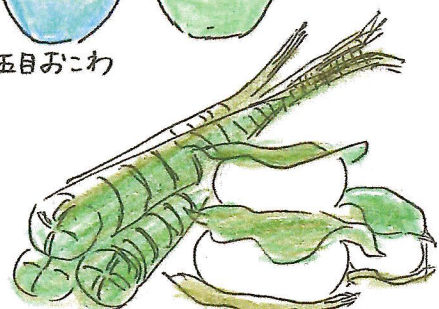
やわらかい木の葉が緑、鮮やかに輝く季節になりました。田には水が入り、蛙が鳴き始めます。春から夏への移り変わり、4月の環境の変化と共に、体調を崩しやすくなるのもこの時期です。3つのポイントをおさえて快適に5月を過ごしましょう!

大葉(じゃが)がコロチン



油揚げの
すまし汁

中華五目おこわ

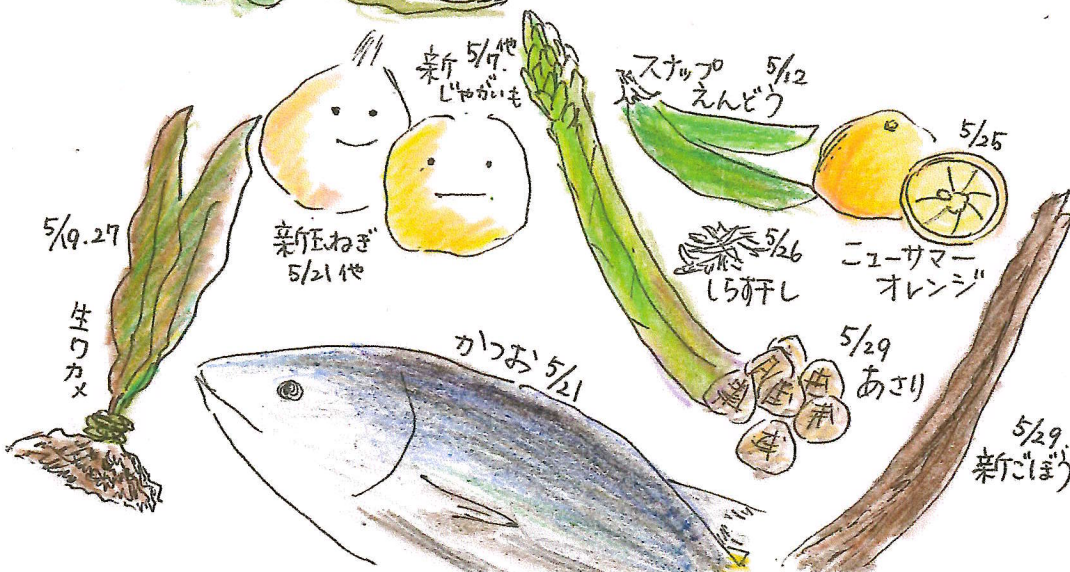


奈良時代に中国から伝わった風習で、男の子の誕生や成長を祝う節句です。鯉のぼりや五月人形を飾り、柏倉餅やちまきを食す、健やかな成長を祈ります。

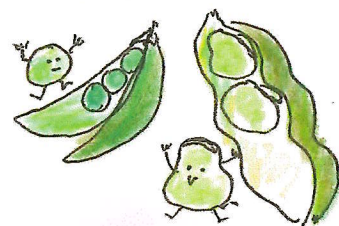
宗岡中では、少しはやめの5月1日(金)に、にけのこや海老が入った中華五目おこわとしそ(大葉)が入ったじゃが・もといり肉のグリルで、皆の健やかな成長と無病息災を祈りましょう!

端午の節句

春の旬 ふんだんに!!



ひまわり学級の の さやむき豆



今年も、給食に入れるグリンピースとさやむき豆の皆さんにお原儀いしました!!
採れたてむきたの豆は、新じゃがいも甘くてとっても栄養があって美味しいです!
どうぞお楽しみに!



5/7(木)



5/21(木)

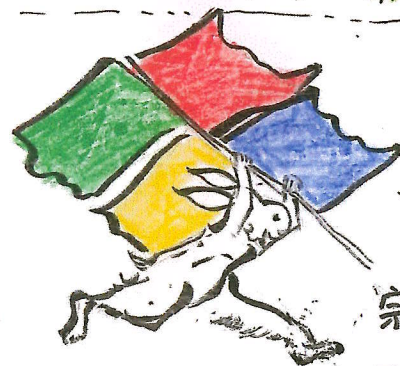
たべよう

旬の豆

全色応援!!

押しカレー給食!!

宗岡中学校の本気で燃える体育祭。だから給食も本気で応援いたします!
一日一押しカレー「ビクトリー給食」よろしくお願ひします!

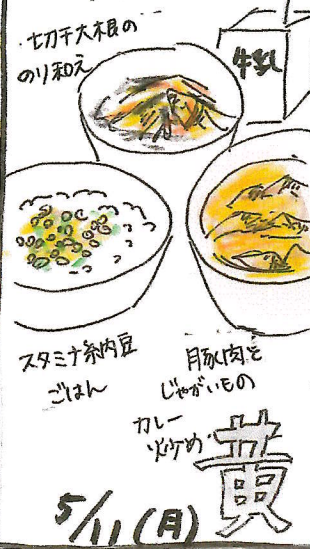


Clean green Friday!!



5/8(金) 緑

Mellow yellow Monday!!



5/11(月) 黄

Red hot Tuesday!!



5/12(火) 赤

True blue Wednesday!!



5/13(水) 青



材料	(54分)
寒天	2.5g
水	250g
上白糖	30g
はちみつ	30g
レモン汁	30g

- 作り方
- ① 水に寒天を入れて沸かします。
 - ② ①に砂糖とハチみつを加え、溶けたら、10分ほど煮ます。(2分くらい)
 - ③ 火を止めてレモン汁を加えて混ぜてカップに流してできあがりです。

