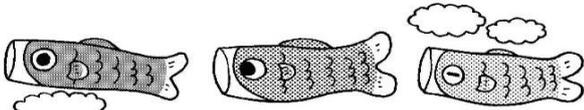




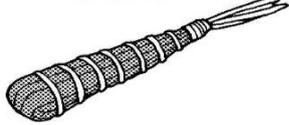
新年度が始まって、1ヵ月が立ちました。子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたこと  
 でしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。元気に学校生活を送るために  
 も、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



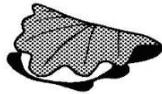
## 端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう  
 行事と日本の由植え前の厄をはらう女性  
 の祭りが結びついたとされています。江  
 戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわ  
 りました。こいのぼりを立てて武者人形  
 を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝  
 う習わしがあります。

ちまき

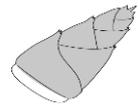


かしわもち



## 今月の旬の食材を使った献立

- 2日 「山菜ちらし寿司」
- 17日 「スナップえんどうのごまあえ」
- 27日 「春キャベツのサラダ」
- 28日 「伊勢茶ときなこの揚げパン」
- 29日 「実えんどうとひじきのごはん」
- 31日 「かつおのから揚げ」



## 給食レシピ

### にんきメニュー！

<伊勢茶ときなこのあげパン (4人分)>

- パン (細長い形) ..... 4こ
- 油 ..... 適量
- ★さとう ..... 大さじ1/2
- ★粉さとう ..... 大さじ1
- ★塩 ..... ほんのつまみ
- ★きなこ ..... 大さじ1
- ★伊勢茶 (粉末茶) ..... 小さじ1/2

①、なべかフライパンに油を熱し、パンを  
 焦がさないようにさっと揚げる。

②★印を混ぜ合わせ、①のパンにまぶす。

※油を少なめにして、転がすように揚げ焼  
 きしても大丈夫です。シナモンやココアな  
 ど、お好みの味でおためしてください！



## 食の豆知識

### ～抹茶と粉末茶のちがいは？～

見た目は同じお茶の粉ですが、実はお茶の育て方  
 も製法も全く違うんですよ。下の通りです。

粉末茶 → 一般的に飲まれている「煎茶」を粉にし  
 た物。茶葉をмонて、乾燥させる。

抹茶 → 日光を遮って育てた柔らかい色鮮やかな  
 お茶、「てん茶」を粉にしたもの。もまらずに乾燥させ  
 る。

見た目はよく似ていても、  
 ちがいがたくさんありますね。

