




# 5月 給食だより

令和8年5月  
つくばみらい市立学校給食センター  
住所：つくばみらい市中原11  
TEL:0297-52-2338  
FAX:0297-52-2036

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された、世界の国々からも認められた素晴らしいものです。給食でも、和食のすばらしさをいかした献立作成をしています。

## 日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

<p>多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重</p> 	<p>健康的な食生活を 支える栄養バランス</p> 	<p>自然の美しさや 季節の移ろいの表現</p> 	<p>正月などの年中行事 との密接な関わり</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



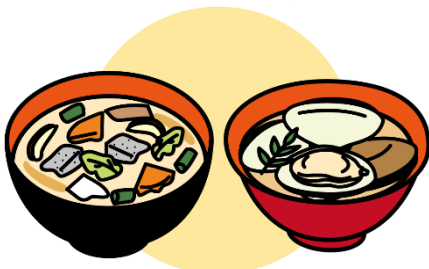
・心をこめて食事のあいさつをしましょう



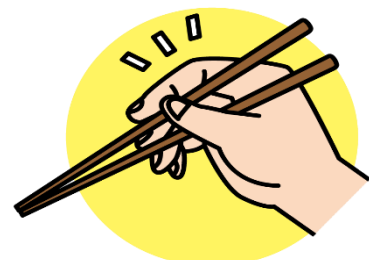
・食器を正しく並べましょう



・郷土料理や行事食を味わいましょう



・おはしを正しく使いましょう





## のい酢あえ

Aブロック 22日

Bブロック 21日

《材料》 4人分 (小学校3・4年生×4人分)

ほうれん草	80g	
もやし	80g	
にんじん	20g	
ツナ缶 (まぐろ油漬)	40g	
刻みのり	2g	
A {	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/4

《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を絞ったら3~4cmに切る。
- ② もやし、せん切りにしたにんじんはそれぞれゆでて冷まし、水気を絞る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、ツナ缶、刻みのりとあえる。



こちらのレシピはクックパッドに掲載しています。  
ぜひ、ご覧ください。



つくばみらい市の給食については、  
市ホームページで紹介しています。



ぜひご覧ください。



学校給食センター MIRAI-LUNCH