



5月 給食だより



令和7年5月1日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄 養 士

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたものです。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



かしわもち

あん入りのもちをかしの葉でくるんだものです。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。かしわの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



5月2日(金) 端午の節句献立



中華おこわ、牛乳、ししゃもの青のい揚げ、もやしの中華和え、たまご入り五目スープ

5月19日(月) 1年生 グリンピースさやむき体験

1年生は給食が始まって、約1か月が経ちました。最初は準備から何も分からない子どもたちでしたが、ランチョンマットの準備、自分の給食を席まで運ぶこと、給食当番では着替え、配膳作業も少しずつ上手にできるようになってきました。そんな1年生に今年度もグリンピースのさやむきのお手伝いをしてもらいます。グリンピースは苦手な食材の1つとして挙げられることも多いですが、実際に見て触って体験して、五感を存分に使いながら、様々なことを感じてもらえたらと考えています。むいたグリンピースは、グリンピースごはん調理して提供します。当日はマスクと清潔なハンカチを持たせてください。

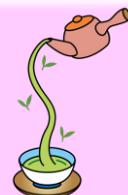


グリンピースごはん、牛乳、大豆とひき肉の小判焼き、 ハムと小松菜のからし和え、豆腐とわかめのかきたま汁



5月15日(木) 静岡県特産物献立

桜えびごはん、牛乳、鰹のごま茶揚げ、



昆布入り野菜のあえもの、春キャベツと豆腐のみそ汁、美生柑

今回の給食で使われている特産物は、『桜えび』と『お茶(抹茶)』です。どちらの食材も、静岡県が収穫量日本一となっています。さらに5月に収穫が盛んに行われ、旬の食材でもあります。お茶については抹茶を使用し、鰹のごま天ぷらに抹茶入りの塩を軽く振りかけて提供します。ぜひ静岡県の食材をたくさん使った、給食を楽しみにしてください。



5月20日(火) 新潟県郷土料理献立

タレカツ丼、牛乳、キャベツのごま酢和え、鶏汁、甘夏みかん

タレカツ丼は、主に新潟県新潟市で親しまれている料理です。卵でとじられたかつ丼とは異なり、薄めに切られた豚肉に薄めの衣をつけて揚げます。揚げたてのカツに醤油やみりん、砂糖などを合わせた、甘めのタレをくぐらせ、ごはんの上に乗せて完成です。タレカツ丼が誕生したのは昭和初期頃と言われ、洋食文化が広まっていく中で浸透した『カツカツ』を、大胆に醤油だれにくぐらせたことが始まりとされています。

また給食でよく提供する鶏汁も、実は新潟県の郷土料理の1つです。佐渡島の中央部にある国仲平野で親しまれ、おめでたい席では必ず作られる料理だそうです。その名の通り、鶏肉をはじめ、野菜や焼き豆腐などたくさんの食材が入った汁物となっています。