

5月食育だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年5月号
校長 高橋 宏幸
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。



食べる習慣ができたなら、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



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



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。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



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、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。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

～埼玉県郷土料理～

5月29日は、埼玉県郷土料理の「かてめし」と「ゼリーフライ」、「ねぎめた」を給食で作ります。

「かてめし」は、秩父地方を中心に定着している郷土料理です。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ごはんの量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。「かてめし」の名前の由来も、ごはん(糧=かて)の量を増やすという部分からきていると言われています。

「ゼリーフライ」は、たくさんのおからやじゃがいもと野菜を混ぜ合わせて小判型に成形し、小麦粉をまぶして油で揚げた、コロッケに似た郷土料理です。「ゼリーフライ」という名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。

「ねぎめた」は、家庭料理としても食べられているとともに、結婚式など祝いの席に供されるねぎ料理です。「めた」とは、酢とみそで和えた料理のことです。埼玉県は、ねぎの生産量が全国でも2番目に多く(1番目は千葉県)、その量は、50,600トン※にもなるそうです。その中でも、深谷市で生産されている「深谷ねぎ」は、ブランドにもなっていて、糖度が高く、甘味が強いのが特徴とされています。また、深谷ねぎは1年中収穫されますが、収穫期によって「春ねぎ」「夏ねぎ」「秋冬ねぎ」に分類されています。1番の旬は12月頃から出荷が始まる「秋冬ねぎ」だとされています。

※農林水産省「令和2年産・作物調査(野菜)」参照

給食レシピ ★ゼリーフライ★

埼玉県の郷土料理でもある「ゼリーフライ」を給食風にアレンジしました！

《材料(中学年4人分)》

豚ひき肉	30g
椎茸	5g
玉ねぎ	40g
サラダ油	小さじ1
じゃがいも	120g
おから	80g
白すりごま	小さじ2
塩	少々
小麦粉	小さじ4
揚げ油	適量
〈ソース〉	
中濃ソース	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ1/2
本みりん	小さじ1/2

《作り方》

- ①玉ねぎ、椎茸はみじん切り、じゃがいもは小さく切っておきます。
- ②フライパンに油をしき、豚ひき肉、玉ねぎ、椎茸を炒めて、全体的に火が通ったら、冷ましておきます。
- ③じゃがいもは蒸して、熱いうちに潰しておきます。
- ④ソースの調味料を混ぜ合わせておきます。
- ⑤②の具と③のじゃがいも、おから、すりごま、塩、小麦粉を混ぜ合わせ、小判型に成型します。
- ⑥170℃に熱した油で揚げ、④のソースをかけて完成です。