

5月 給食たより

江戸川区立篠崎第二小学校
 令和8年5月号
 校長 高橋 宏幸
 栄養士

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

春先はすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

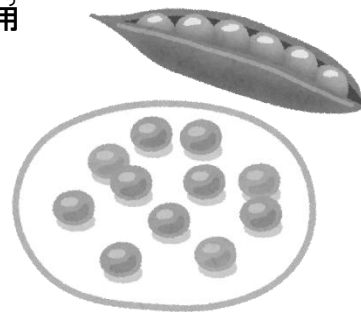


<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

旬の野菜

日差しも徐々に強くなり、若葉の緑が目にしみる季節となりました。そんな5月に旬を迎える野菜の中に、「グリーンピース」があります。グリーンピースは、マメ科エンドウ属の野菜で、さやえんどうやえんどうと同じ植物からなります。というのも、この3つは成長過程の違いで分類されていて、エンドウを、さやがまだ柔らかい時期に早採りしたものを「さやえんどう」、その後、少し大きくなり未熟な状態の実(種子)が「グリーンピース」、そして、それが成熟したものが「えんどう豆」になります。

グリーンピースを一度にたくさん食べることはそんなにありませんが、グリーンピースにもたくさんの栄養が詰まっています。特に、整腸作用をもつ「食物繊維」や、「たんぱく質」、「ビタミンB1」を多く含んでいます。また、生のグリーンピースをきれいに茹でるには、茹でた後にすぐ冷水中で冷やすのではなく、徐々に冷ましていくことで、シワになりにくく、きれいな仕上がりになります。給食でも、5月14日(木)に、「グリーンピースごはん」を作る予定なので、ぜひ、楽しみにしていただければと思います。



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。



端午の節句の食べ物

<h3>ちまき</h3> <p>チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<h3>カツオ</h3> <p>「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。</p>	<h3>たけのこ</h3> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスススク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>

給食レシピ ★海苔の佃煮★

子供たちからも好評だったメニューを紹介します！

《材料(中学年4人分)》		《作り方》
きざみのり	5g	①ひじきは水に戻します。
干しひじき	1g	②水から調味料を合わせます。
水	大さじ3	③鍋にきざみのりと②を入れて、きざみのりを浸します。
しょうゆ	小さじ2	④水を切ったひじきを入れ、弱火で焦げないように煮詰めて完成です。
酒	小さじ1	
三温糖	小さじ1	
本みりん	小さじ2/3	
水あめ	小さじ2/3	