

5月 給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年5月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたりして食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

| | | | | |
|--------------------|---|-------------------|----------------------|--|
| <p>起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|--------------------|---|-------------------|----------------------|--|

食事の前にはしっかり手を洗いましょう

手は、汚れていなくても、目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。手についた細菌やウイルスが体の中に入ると、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、食中毒などの病気にかかってしまいます。しかし、しっかり手を洗うことで、細菌やウイルスを洗い流すことができ、自分や周りの人を守ることができます。手を洗う習慣をつけましょう。

- 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲をのぼすように洗う。
- 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- 指の間を洗う。
- 親指は、ねじりながら洗う。
- 手首を洗う。
- 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルでふく。

～埼玉県郷土料理～

5月30日は、埼玉県郷土料理の「かてめし」と「ゼリーフライ」、「ねぎぬた」を給食でつくります。

「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。

「ねぎぬた」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。「ぬた」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※にもなります。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。