

# うま味のまじりしよく5月

令和 7年 4月30日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山 美和子

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、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう。

## 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



朝はバタバタしていて料理をする時間がない場合は、前日の晩ごはんにみそ汁を多めに作ると良いです。子どもの好きな野菜を蒸して、冷蔵庫に入れておいて、朝はドレッシングをかけるだけでサラダになります。前日のおかずの残り物や冷凍食品を上手に活用するのもよいでしょう。



## 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



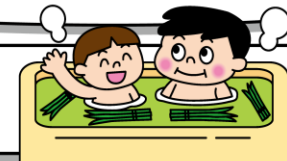
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形は様々ですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

### 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。

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。



## 意識していますか？ 食事のマナー

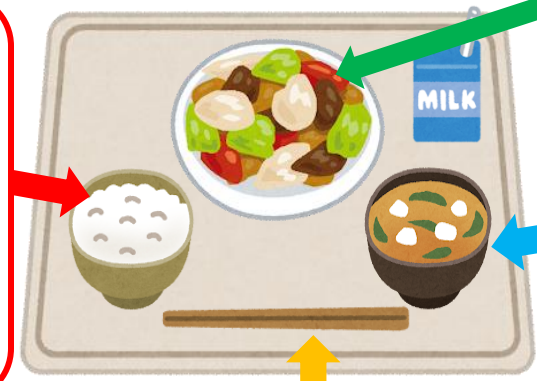
周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時はマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身に付けられるよう声掛けを行ってまいりますので、ご家庭でも話題にしていただけたいと思います。

## 和食の配膳の仕方を覚えよう

和食の基本は「一汁三菜」で「ごはん・汁物・3つのおかず」から成り立っていますが、その食器の並べ方や扱い方に決まりがあるのはご存じでしょうか。和食は、おかずとごはんを交互に食べて、口の中でその味を調和させます。そのため食器の並べ方には、持ちやすさや触る頻度が考えられています。給食を例に紹介します。

### ごはんは左手前

箸を右手で持ち、左手で持つ時間が一番長いので左手に一番近い位置。昔は米が特に大切であったため、大切なものは左側に置く習慣があった。



**おかずは奥**  
器を持ち上げずに箸を伸ばして食べる。

**汁物は右手前**  
こぼしやすいため両手で持てるように。ごはんの次に持つ頻度が高い。

**箸は箸先を左にして、一番手前**  
取りやすく、右手で持ちやすいように。箸先を相手に向けて失礼にあたる。  
※左利きの人は箸の向きは反対に置きます。

## 給食レシピ「たら」の揚げ漬け

4月に給食で出たメニューで、子どもたちにも好評でした。たら以外のいろいろな魚で代用できます。



- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>&lt;材料 5人分&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●たら(魚) 5切れ</li> <li>●酒 小さじ1</li> <li>●片栗粉 大さじ2</li> <li>●小麦粉 大さじ1強</li> <li>●油</li> </ul> | <p>※たれは作りやすい倍量</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水 50cc</li> <li>●酒 小さじ2</li> <li>●さとう 大さじ1と2/3</li> <li>●醤油 大さじ1強</li> <li>●みりん 大さじ1/2</li> <li>●しょうが5g(すりおろし)</li> </ul> | <p>&lt;つくり方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 魚には酒をふって下味をつけておく。</li> <li>② 片栗粉と小麦粉をまぜ、魚につけて油で揚げる。</li> <li>③ 水～しょうがを合わせて加熱し、ひと煮立ちさせてたれを作る。</li> <li>④ 揚げた魚をたれに漬けて完成★</li> </ol> |
|--|--|--|

給食の人気メニューや、児童からリクエストのあったレシピを、本校2階の栄養黒板横の掲示板に掲示しています。児童の皆さんはタブレット端末で写真におさめ、おうちでも作ってください。保護者の皆様も、ご来校の際はぜひご活用ください。