

5月給食だより

令和7年4月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

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



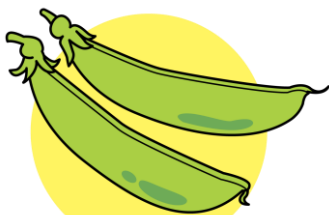
おにぎり+みそ汁+卵焼き



さやえんどう



絹さやえんどう



スナップえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い茎や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナップ（スナック）エンドウ」がありますが、どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含みます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。

はいぜんのしかたを おぼえましょう

みなさんは、新しい学級での配膳の仕方をおぼえられましたか？クラスによって配膳の流れは違いますが、ここでは全校の皆さんに共通して守ってもらいたい、配膳のきまりを3つ紹介します。自分の行動を見直してみましょう。

① てをきれいにあらいましょう

てには、めにみえないよごれやきがついています。せっけんでしっかりあらい、ハンカチでふきましょう。



② マスクをきちんとつけましょう

きゅうしょくがきょうしつにあるときは、いつもいじょうにマスクをきちんとつけましょう。はなやくちが、マスクからはみだしていませんか？



③ おちついて こうどうしましょう

はしったり、あそびにむちゅうになったりすると、しょっきをもっているひとにぶつかり、ケガをするきけんがあります。



☆きゅうしょくどうぼんもみじたくチェック！☆

・つめはみじかくきりましょう。



・ぼうしをわすれていませんか？



★ おすすめレシピ ～4/14のメニュー～ ★

＊かつおのあげに＊

材料 ～4人分～

- | | | | |
|-----------|-------|-------|---------|
| ・かつお(角切り) | 200g | ・しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| ・酒 | 小さじ 1 | ・三温糖 | 小さじ 1 |
| ・しょうが | 3g | ・本みりん | 大さじ 1/2 |
| ・でん粉 | 大さじ 3 | ・白ごま | 小さじ 1 |
| ・揚げ油 | 適量 | | |
| ・じゃがいも | 150g | | |
| ・揚げ油 | 適量 | | |

作り方

- ① かつおを下味に漬けておきます。
- ② でん粉をまぶして揚げます。
- ③ じゃがいもはいちょう切りにして、素揚げします。
- ④ しょうゆ、三温糖、本みりんを加熱し、②と③を加えます。
- ⑤ 最後にごまを加えて完成です。

