



# 5月給食だより








令和6年4月30日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎  
栄養士 本多 遼太郎

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子ども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、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> 
--	--	--	---	---

## 日本の郷土料理～埼玉県～



5月28日(火)に埼玉県の郷土料理である「かてめし」と「ゼリーフライ」と「ねぎぬた」を作ります。

「かてめし」とは、埼玉県の秩父地方でよく食べられている郷土料理です。特に米の生産量が少ない地域で、ごはん(糧=かて)の量を増やすために具材を加えたことからできた料理だと言われています。

「ゼリーフライ」は、衣がついていないコロッケのような郷土料理です。その名前の由来は、小判型であることから「銭フライ」と言われていたものがなまって「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、ねぎを酢味噌で和えた料理です。日常的に家庭で食されているとともに、結婚式など祝いの席などでも食べることがある料理です。埼玉県はねぎの生産量が全国でも2番目に多く、その量はなんと50,600トン※になります。

※農林水産省「令和2年産・作物調査(野菜)」

# 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覚えましたか？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よう。

## ① てをきれいにあらいましよう

てには、めにもえないよごれやきんがついています。せっけんでしっかりあらひ、ハンカチでふきましよう。



## ② マスクをきちんとつけましよう

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よう。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 こうどうしましよう

はしったり、あそびにむちゅうになつたりすると、しょつ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よう。



・ぼうしをわすれていませんか？



## ★ おすすめレシピ ~4/15のメニュー~ ★

### \*さけのわかくさやき\*

#### 材料 ~4人分~

- |         |              |
|---------|--------------|
| ・生さけ 4切 | ・マヨネーズ 大さじ3  |
| ・酒 小さじ2 | ・白ワイン 小さじ1/2 |
| ・塩 少々   | ・赤パプリカ 6g    |
|         | ・ピーマン 6g     |
|         | ・コーン 10g     |
|         | ・乾燥パン粉 大さじ4  |
|         | ・粉チーズ 大さじ3   |
|         | ・塩こしょう 少々    |

#### 作り方

- ① さけに下味を付けておく。
- ② マヨネーズ~塩こしょうを混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ さけの上に乗せ、オーブンで焼く。

\*200℃ 10~15分程度

具材を変えて、「さざれ焼き」という名前で給食に登場することもあるメニューです...

