

5月 きゅうしょくだより

令和6年4月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

新学期が始まり、早くもひと月がすぎようとしています。

5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、日中は気温が高いことも多いため、こまめな水分補給など体調管理には注意が必要です。朝・昼・夕しっかり食べることで元気に過ごすことができます。

ごはんをしっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。

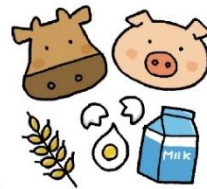
食育目標 好ききらいをしないで食べよう

1つの食べ物でかんぺきに栄養がとれる食べ物はありません。いろいろな物を食べることで毎日元気に過ごすことができ、健康に成長することができます。給食の時間クラスを回っていると、苦手な食べ物にもいっしょうけんめい挑戦している人、一口も手をつけない人など様々です。苦手な食べものはだれにでもあります。あっても大丈夫です。しかし、好きなものだけ食べていては、いつまでも苦手なものは苦手なままです。苦手なものがあつたら、担任の先生に話をし、自分の食べられる量にしてみようことも必要ですが、一口チャレンジもしてみよう。食べてみたらおいしいかもしれません。一口チャレンジすると体だけでなく、心も成長します。イヤだから食べないのではなく、少しずつ練習して食べられるようにしていきましょう。

「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



5月の給食

- 2日 子どもの日献立 もち米を竹の皮で包んで蒸した中華ちまきを作ります。
- 9日 青森県郷土料理 南部焼きとせんべい汁は青森県の郷土料理です。南部焼きの由来は、青森県と岩手県にまたがる地域を南部とよび、その地域がごまの名産地でもあることから、ごまを使った料理にこの名前が使われています。
- 16日 グリンピースごはん 缶詰や冷凍のものは1年中使うことができ便利な食材ですが、この時期に出回るグリンピースは香りがある、もっともおいしいといわれています。

季節の味覚 グリンピース



グリンピースのおいしい季節になりました。グリンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したもので、実えんどうとも呼ばれている野菜で、枝豆と同じように、淡色野菜に分類されています。グリンピースは、短い加熱時間でやわらかくなり、加熱すると美しい緑色になることから、豆ごはんや卵とじ、チキンライスなどの料理で彩りとしても使われます。栄養成分としては、でんぷんが豊富に含まれるほか、たんぱく質やビタミン類、特にビタミンB1や葉酸が多く含まれています。また、カリウムや食物繊維なども多く含まれています。春から初夏にかけてしか出回らない季節限定のおいしさを味わってみてください。給食では、5月16日にグリンピースごはんが登場します。

5月5日は端午の節句



かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

【ちまき】

ちまきはもち米やうるち米、米粉などで作られた餅を笹の葉などで包んで蒸したものです。今では笹の葉などに包まれているちまきですが、以前は茅（ちがや）という植物の葉で巻かれており、中国で茅が邪気を払うものとされていたことから「悪いことが起こらないように」という願いを込めて食べられるようになりました。給食では、5月2日に中華ちまきを提供します。

給食レシピ紹介

いかのかりんと揚げ

材料（4人分）

- ・いか（短冊） 160g
- ・酒 小さじ1
- ・でん粉 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ3
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖（★） 小さじ1
- ・みりん（★） 小さじ1と1/2
- ・醤油（★） 小さじ2
- ・酒（★） 小さじ1
- ・炒りごま 大さじ1

4月の給食に出し、ほとんど残菜がなかったメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



～作り方～

- ① いかを酒に漬けておきます。
- ② ①の水気をきり、でん粉と小麦粉を混ぜたものをつけて揚げます。
- ③ たれを作ります。鍋にたれの調味料（★）をすべて入れ加熱します。
- ④ ③に②のいかと炒りごまを加え、軽く混ぜたら完成です。