

# 5月 給食たより



令和 8 年 4 月 30 日  
江戸川区立春江中学校

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がでてくるころですので、①睡眠をしっかりとって体調を整えること、②ゆとりをもって起きるようにして朝ごはんを必ず食べてくることを心掛けて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選びましょう。

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



## 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、柏餅などを食べてお祝いをする風習があります。



### ちまき

もち米や団子を笹の葉などで包み、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、西日本では主に円錐形の甘いちまきが食べられています。



### 柏餅

あん入りの餅を柏の葉でくるんだもの。柏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代々栄えていくようにとの願いが込められています。

## 今月の世界の料理 「スウェーデン」



スウェーデンは、北欧と呼ばれるように、ヨーロッパの北にあります。首都は「ストックホルム」です。ノーベル賞の授与式が行われる国でもあります。海に囲まれた国なので、新鮮な魚介類がとれるので魚介類を使った料理が沢山あります。

カネルブッレ・・・スウェーデン発祥のシナモンロールのことです。スウェーデンでは「フィーカ」と呼ばれるコーヒブレイクの時間に、このカネルブッレが定番のおやつとして親しまれています。

フィスクスッペ・・・「フィスク」は魚、「スッペ」はスープを意味しています。スウェーデン人が好きなタラやサーモンを使ったサフランを使ったスープです。今回の給食では食べやすいようにアレンジをして提供します。

### 給食のレシピを紹介します①

#### 「わかめのジュージュー」

4月16日(木)に給食で提供した「わかめのジュージュー」を紹介します。ごはんと一緒に食べるふりかけのようなメニューで、簡単に作ることができます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

##### 材料(4人分)

ごま油・・・小さじ 1/2	みりん・・・小さじ 1/2
わかめ・・・55g	酒・・・小さじ 1/2
しょうゆ・・・小さじ1杯	おかか・・・3g
さとう・・・小さじ 1/2	白ごま・・・3g

- ① わかめを細かく刻みます。(大きめにカットしても食感が変わっておいしくなります。お好みでOKです。)
- ② フライパンにごま油をいれてわかめを炒めます。
- ③ わかめに火が通ったらしょうゆ、さとう、みりん、酒をいれてサッと合わせます。
- ④ おかか、ごまをいれて混ぜ合わせできあがりです。



### 栄養士よりお便り



新年度スタートから残菜が少なくしっかり食べていて、春江中学校の生徒さんは毎日元気に活動しています。前年度とは違うメニューも提供していきますので楽しみにしててくださいね。また今年度から給食だよりでは給食や食育に関する情報の他に、提供したメニューのレシピなどを紹介させていただきます。