

# 5月 給食だより

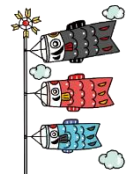
## 今月の給食より

### \*6 (木) 端午の節句【中華おこわ】

かしわもちやちまきを食べて、子供の健やかな成長と幸せを願います。給食では、中華おこわを炊き、お祝いします。

### \*7 (金) 八十八夜【抹茶豆】

新茶の抹茶をイメージした抹茶豆です。ココア豆・きな粉豆と並んで大人気メニューです。HPにレシピもあるのでご家庭でもお試しください。



## 5月 給食目標\*上手に準備をしよう\*

給食時間は40分で、準備・喫食を行います。ゆっくり味わって食べるためには、準備を素早く行い、食べる時間をしっかり確保することが大切です。

給食を素早く均等に盛り付けるためには、経験が欠かせません。ご家庭でも、汁やご飯をよそったり、料理を運んだり、食事の手伝いを積極的に行い、スムーズな給食準備を目指しましょう。



## 1年生 初めての学校給食

4/14(水)から1年生の給食が始まりました。給食が始まる前に、給食がどうやって作られているのか学習しました。750人分の煮物を混ぜている様子を観たり、大きな調理器具に触れて驚いていました。調理員へ感謝の気持ちを表すために「残さず食べる」「美味しく食べる」等考えました。準備や配膳は、協力しながら一生懸命行っています。初めて尽くして緊張感いっぱいですが、ひとつできると満面の笑みを浮かべて達成感に満ち溢れた様子です。食材の多さに苦戦している人もいますが、小学生は味覚の形成期です。苦手なものがあっても「一口は食べよう。」と伝えています。いろいろな味と出会って味覚の幅を広げ、豊かな食生活を送れるよう願っています。



～初日の給食～  
コメッコハヤシライス  
コールスロー 牛乳



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。



### \*31 (月) 「りんごかもしれない」【りんごゼリー】

31日から読書旬間が始まります。初日はヨシタケシンスケさんの「りんごかもしれない」を紹介します。りんごひとつから、大きく想像をふくらませていく様子がとても楽しい絵本です。上北小図書室でも大人気の本なので、ぜひご覧ください。



## 今月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌 (萩屋三郎右衛門)
- ☆埼玉県行田市より 七分付き米

## 給食レシピ \*ピースコーンごはん\*

グリーンピースは、さやから出した瞬間が最も旨味たっぷり！冷凍や缶詰とは全く違う風味で「苦手だけど食べられた！」という人がたくさんいました。今の時期「うすいえんどう」の名でお店に並んでいます。さやから出すのもとても楽しいので、ぜひ今しか食べられない旬の味をご家庭でも楽しんでください。

【材料】	分量(4人分)	【 作り方 】
白米	2合(300g)	① お米をとぐ。
料理酒	大さじ1	② 炊飯器にグリーンピース以外を全て入れて炊く。
しょうゆ	小さじ2	③ グリーンピースをさやから出す。
塩	小さじ1/2	④ 沸騰したお湯にグリーンピースを入れてさっとゆでる。
コーン	60g	⑤ 鮮やかな緑色になったらざるにあけて水分を切る。
水	350ml	⑥ 炊きあがった②にグリーンピースを混ぜる。
グリーンピース	150g~200g	
(さやつき)		



## 食育コラム【SDGs ② 残菜のゆくえ】

SDGsの目標に「②飢餓をゼロに」があります。世界では9人に1人が飢餓に苦しんでいます。この目標に向けて日本では、食品ロスが課題のひとつです。

上北小の食品ロスは、給食の残菜です。例えば4月26日は、70人分の豚キムチ丼と、20人分のわかめスープが残菜になりました。たくさん出た残菜のゆくえを知っていますか？練馬区では、全小中学校等の残菜を回収して「練馬の大地」という肥料に作り替えています。「練馬の大地」は本校でも、くりりんの栽培で活用されています。残菜をゴミにしないことで、焼却による温室効果ガスを減らすことができ、SDGsの目標⑬「気候変動に具体的な対策を」にもつながります。

2 目標をゼロに



13 気候変動に具体的な対策を

