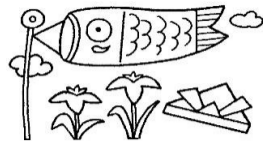


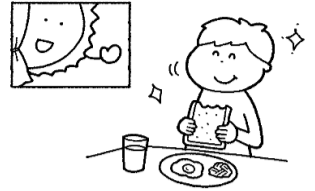


5月 給食だより



練馬区立大泉小学校
校長 小高 敏男
栄養士 川福 靖子

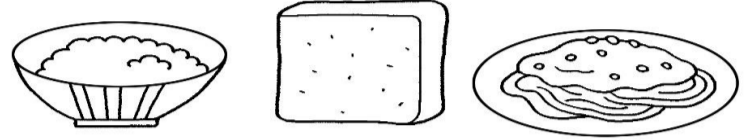
新学期が始まって1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◇ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

5月のこんだてより



★八十八夜

5月一日は【八十八夜】です。これは立春から数えて88日目のことです。「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる」という言い伝えもあります。抹茶を使って【まっちゃ豆】を作ります。炒り大豆に砂糖を煮詰めてから、抹茶とスキムミルクを混ぜます。食べ始めると、後を引く味です。

★埼玉の郷土料理

かてめしの「かて」とは、具材のことです。昔は埼玉の秩父地方ではお米があまり獲れなかったため、米に「かて」を混ぜて、かさを増やして食べていたようです。みそポテトも秩父のB級グルメです。じゃがいもの天ぷらを作って、甘いみそダレをかけます。

★青森の郷土料理

青森名物【いかメンチ】はいかと野菜で作るメンチカツです。いかがたくさん獲れる青森津軽地方のソウルフードです。【せんべい汁】は南部せんべいを小さく割って汁に入れて作ります。せんべいが汁のうま味を吸ってとても美味しいです。

はじめての給食

新1年生の給食が4月15日から始まりました。白衣の着方、お盆の運び方、お玉やトングを持つのも初めての子どもがほとんどです。初日はどうしていいかわからずあたふたする姿が見られましたが、日を重ねるにつれて、少しずつ慣れてきました。「お家でやったことある？」とたずねると「うん、いつも手伝っているよ。」と答える子もいます。学校では牛乳パックのリサイクルをしています。飲んだ牛乳パックは自分で開きます。これを洗ってから乾かしてリサイクル業者に渡します。少しずつ上手に開けるようになってきました。

食事の好みや食べられる量は十人十色です。あっという間に食べてしまう子もいれば、はしが止まったままの子もいます。徐々に給食の味に慣れてほしいですね。小学生は味覚の形成期です。いろいろな味と出会って、味覚の幅を広げて欲しいと思います。「苦手なものでも一口は食べてね。」と伝えていきます。

今月の産直野菜

- ★東京都八王子から 小松菜、かぶ、だいこん、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、ミニトマト
- ★東京都檜原村から ましたけ、
- ★北海道空知から こめ（ななつぼしの七分づき米）
- ★熊本県大矢野から 河内晩柑

☆かつおの香味揚げ☆

4人分

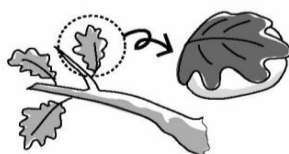
- ・かつお切り身……4切れ
- ・根しょうが……1片
- ・しょうゆ・酒…各小さじ1/2
- ・片栗粉……大さじ2
- ・揚げ油 …… 適量
- 【香味だれ】
- ・油 …… 小さじ1/2
- ・にんにく …… 1片
- ・根しょうが……1片
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・しょうゆ……大さじ1と1/2
- ・みりん ……小さじ1
- ・豆板醤 …… 少々
- ・酢 ……小さじ2
- ・片栗粉 ……小さじ1/2

- ①かつおは生姜汁と調味料で下味をつける。
- ②下味をつけた魚に片栗粉をつけて揚げる。
- 【香味だれを作る】
- ③油でみじん切りした にんにくと生姜を炒める。
- ④香りがでたら、調味料を入れて煮たせる。
- ⑤かたくり粉を水溶きして加えてトロミをつける。
- ⑥揚げた魚に熱いうちにかけます。

初カツオは初夏の味です。ご家庭でも旬の味をお試し下さい。

むかしから「たんごのせつくに「かしわもち」

5月5日のたんごのせつくに欠かせないかしわもちは、かしわの木の葉っぱでくるりとまいてあります。



かしわの木は、若い芽が出てからしか、古い葉が落ちないのです。それで、「しそんはんえい」を願うえんぎのいい食べものとされました。

かしわ「もち」といいますが、もち米ではなくうるち米でつくります。かしわ「だんご」とよぶのが本当なはずなのに、それをかしわ「もち」というのは武士のミエだとか。むかしはかしわの葉を食器にも使っていたんですよ。

