



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和4年度5月号
練馬区立光が丘第一中学校



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

元気にスタート!



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



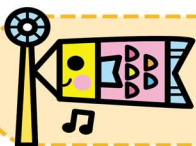
かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

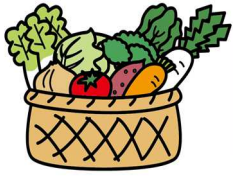


5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



5月の使用食材予定産地

- 牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業です。
- 米・「令和3年産 秋田県産あきたこまち」を購入しています。
- 魚・いか/ペルー さば/ノルウェー たら/アラスカ
- 肉・豚肉/青森 鶏肉/山梨
- 野菜・ごぼう/茨城 コマツナ、白菜、人参/埼玉 タマネギ/長崎 ショウガ/高知 にんにく/青森 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉 大根/練馬 ジャガ芋/北海道 もやし/栃木



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花</p> <p>セロリ アサリ いちご</p> <p>春</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>アジ トマト なす きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>夏</p>
<p>れんこん りんご 大根</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>みかん ほうれん草 ねぎ</p> <p>ゆず フリ はくさい</p> <p>冬</p>	<p>にんじん さつまいも 栗</p> <p>きのこ ごぼう</p> <p>サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>秋</p>

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



* 今月の献立から *

5月31日(火) ☆揚げ魚のマリアナソース☆

「マリアナソース」はトマトソースの一種で、イタリア料理に使用されます。イタリア語で「船乗りの」を意味する形容詞「マリナーラ」がなまって「マリアナ」になったと言われており、イタリアの都市ナポリの船乗りがよく食べていたことが由来とされています。魚だけでなく豚肉や鶏肉、レバーとの相性もよく、子供たちも大好きな味です。

《作り方》はとても簡単で、みじん切りにした玉ねぎやにんじんなどを炒めて、ケチャップやウスターソース、トマトピューレ、砂糖などを合わせてマリアナソースを作ります。揚げた魚に出来上がったソースをかけていただきます。カレー粉を入れてアレンジしてもおいしいです。

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は5月30日(月)です。