

# 食育だより

令和4年5月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1ヵ月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてきたでしょうか。5月は疲れから体調を崩しやすくなる時期です。連休中も早寝・早起きをしてきちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。



## 5月旬の食材

### \*山菜\*

新芽を食べる山菜には、植物が成長するためのパワーが詰まっています。

給食では

11日『山菜ごはん』

12日『よもぎ団子』

山菜ごはんはぜんまいとわらびを使います。春の野山の味を味わってください。



### \*春キャベツ\*

春先から初夏にかけて出回り、「新キャベツ」とも呼ばれます。冬に比べると小ぶりで葉がふんわりゆるく巻いているのが特徴です。

給食では

11日『キャベツと生揚げのみそ汁』等

柔らかく甘みのある葉が味噌汁に合います。区内でもたくさんのキャベツが生産されています。



### \*かつお\*

春に出回る「初がつお」は、低脂肪で良質なたんぱく質を多く含みます。

給食では

2日『初<sup>はつお</sup>鰹と生姜の炊き込みご飯』

かつおはくさみを消すためしょうがなどで下味をつけて一度揚げて作ります。



### \*新茶\*

夏も近づく八十八夜〜♪という歌にもあるように、立春から数えて八十八日の5月は新茶の季節です。

給食では

2日『抹茶小倉寒天』

抹茶と牛乳で作った寒天の下にあずきの甘納豆を入れます。和風のデザートです。

### \*アスパラガス\*

冬に蓄えた養分を使って春に芽を伸ばすアスパラガスは、出始めの時期のものが一番甘味が強くおいしいと言われています。

給食では

20日『ツナとアスパラのグラタン』

ツナ、コーン、アスパラガスなどを具材に、豆乳でグラタンを作ります。



### \*メロン\*

春から夏が旬です。春先には九州産、6月には関東産、夏前には北海道産と、暖かい地域から順に旬を迎えます。

給食では

31日『メロン』

アンデスメロンや夕張メロンなどいろいろな種類があります。当日はどの種類のメロンがでるでしょうか。

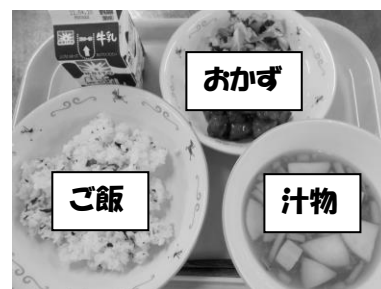


○旬の食材をおいしく食べましょう○

## お盆の使用が始まりました！

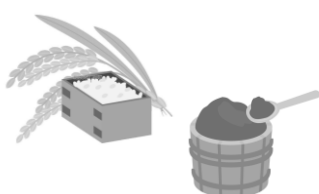
今年度から1人1枚のお盆を使用しています。初日は慣れない準備に戸惑っている姿もありましたが、次の日からはスムーズにできていて、さすが大泉中生だと思いました。

盛り付ける順番から、どうしてもお皿の位置が違った場所にきてしまうことが多いようです。『ご飯が左』『汁物が右』『おかずが奥』が正しい皿の置き方です。食べ始める前に自分で直すなど、食事のマナーも意識して食べられるといいですね。



## ☆今月の献立より☆

### 13日\*米と味噌の日『宮城県産ひとめぼれ』『仙台味噌』



『ひとめぼれ』は宮城県で一番多く作っているお米です。粘り・つやうま味・香りなどのバランスが良く、オールマイティなお米です。

『仙台味噌』は米味噌・赤味噌・辛口が特徴です。大豆の比率が高く塩分濃度が他の味噌より高めで味が濃いです。

### 17日\*郷土料理(群馬)

豆腐めしはご飯に炒めた豆腐や具材を混ぜて作ります。ホルモン揚げは肉のホルモンではなく『ちくわ』に衣をつけて揚げて甘辛いソースをからめたものです。B級グルメとしても知られています。おきりこみは平たい太い麺の入った汁で、『おきりこみ』や『にぼうとう』とも呼ばれます。



### 23日\*世界の料理(トルコ)



トルコ料理は中華料理、フランス料理と並ぶ世界三大料理のひとつです。ピラフの語源になったピラウはトルコで生まれた料理です。ケバブは羊や鶏の肉を使った焼き肉料理のことです。給食では鶏肉を使います。ハブチュ Cholbasは人参のスープで、人参のすりおろしを入れて作ります。

### 25日\*ラッキースター献立 第2弾

今月のラッキースター献立は25日の『豆腐とツナの揚げ餃子』です。前回は該当者が見つからなかったクラスもあったようです。中をしっかりと確かめながら食べてくださいね。



### ●4月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道 米:茨城(こしひかり)・北海道(ゆめぴりか)

うどん:練馬区、キャベツ:神奈川、きゅうり・小松菜:埼玉、玉ねぎ:北海道・佐賀・兵庫、じゃがいも:北海道、人参:徳島・千葉、大根・かぶ・菜の花・ねぎ:千葉、しょうが:長崎、さつまいも:茨城、にんにく・ごぼう:青森、パセリ:静岡、絹さや:鹿児島、もやし・かんぴょう:栃木、えのき:長野、いちご:静岡・茨城、なつみ:広島、清見オレンジ:愛媛、豚こま肉・豚ひき肉・鶏もも肉:青森、かつお:宮城、ししゃも:カナダ・アイスランド、ホキ:アルゼンチン