食育だより

令和５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　１０日『山菜ごはん』

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　１０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『初鰹（はつがつお）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。

＊小玉すいか＊

小玉すいかはすいかより少し早い５月～６月が旬です。すいかの小さいものではなく、品種改良でできた新しい品種になります。

給食では　２６日『小玉すいか』

すいかは水分量が多いので運動後の水分補給にぴったりです。運動会直前にだします。

＊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　３０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○

３年生･10組

リクエスト給食

1．ジャージャー麺　97票
2．きなこ揚げパン　61票
3．フルーツポンチ　53票
4．練馬スパゲティ　41票
5．味噌ラーメン　38票
6．焼肉ガーリックライス 29票
7．カレーライス　23票

昨年度２月に給食委員会の活動で２年生・３年生・10組のリクエスト給食のアンケート（１人３票）を実施しました。５月は３年生と10組のリクエスト献立を実施します。(３年生と10組は上位がほぼ同じでした)

合わせて集計をした結果、左のようになりました。今回は圧倒的な票数でジャージャー麺が１位となりました。麺が３種類入っていますが、ひと月の麺の実施回数が決められているので上位２つを実施します。２年生のリクエスト献立は６月に実施予定です。今月入っていない献立は、６月に実施されるかもしれません。

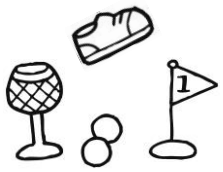
アンケートの実施・集計をしてくれた旧給食委員の皆さん、ありがとうございました！

☆今月の献立より☆

８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。縦にちくわを切った様子が腸（ホルモン）の断面と似ているので名付けられたそうです。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、『おっきりこみ』や『にぼうとう』とも呼ばれます。

26日＊運動会応援献立、郷土料理（福井）



運動会前日の給食は、とんかつの「かつ」と勝負に勝つの「かつ」をかけて、昨年度のリクエストでも３年生に人気のあったソースかつ丼をだします。

ソースかつ丼は福井県の郷土料理です。揚げたカツを熱いうちにソースにくぐらせてご飯にのせて食べます。キャベツなどはのせず、カツだけで食べるのが一般的だそうです。

打ち豆とは、大豆を水につけて戻したものを石うすの上にのせて木づちでつぶしたものです。みそ汁の中に入れます。

●4月の主な食材の産地●

牛乳:東京･群馬･山梨･岩手･青森･宮城･山形･北海道　米:茨城･新潟(こしひかり)
人参:静岡･北海道、じゃがいも:鹿児島･北海道、玉ねぎ:北海道、にんにく･ごぼう･菜花:青森、しょうが:高知、ピーマン･さつまいも･セロリ･パセリ:茨城、小松菜･かぶ:埼玉、ねぎ:千葉、キャベツ:神奈川、きゅうり:群馬、えのき:長野、いちご:宮崎、清見オレンジ:愛媛、豚肉:群馬、鶏肉:岩手、かつお:宮城、えび:インドネシア

★お知らせ★

４月26日より産休代替の栄養士、田中亜希子さんが着任します。練馬区内の学校をいくつか経験されている方です。５月の献立は前栄養士が担当しています。どうぞよろしくお願いします。