

食育だよ 5月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子

5月の21日頃を【小満(しょうまん)】と呼びます。暖かな陽気となり草木が茂りはじめ、天地が満ち始める様子からこの名前がついたそうです。運動会を間近にひかえたこの季節、子供たちは疲れを溜め込んでしまいがち。一息ついて、景色の移ろいに目をむけてみてはいかがでしょうか。

端午の節句に“ちまき”が登場しました!

5月2日(金)の給食に【端午の節句】献立として、“中華ちまき”が登場しました。調理員の方々がひとつひとつ竹の皮に包んで蒸した、正真正銘の手作りちまきです。子供たちは初めての給食に驚き、中には『竹の皮の香りが苦手…』という声もありましたが、皮をはがすとあらわれたほっかほかのもち米に、『はじめて食べた!』『美味しい!』『ご飯がもちもちだ!』と感動の声をあげていました。また、『給食のまめちしき』というお便りでは、なぜこの日にちまきを食べる風習があるかを紹介し、子供たちは行事食の意義を学びながらちまきを食べることができたかと思えます。ご家庭でも是非、初めて食べたちまきの感想を聞いてみてください。

5月2日の給食

白菜の塩昆布風味

五目スープ

中華ちまき



作ってみませんか? 中華ちまき

【材料(6個分)】

もち米	450g
ごま油	小さじ2
焼き豚	100g
人参	70g
筍	50g
干し椎茸	6g
冷凍グリルピース	20g

水	160cc
みりん	小さじ1
清酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
食塩	少々
竹の皮	6枚

【作り方(家庭用)】

- ① もち米は1時間以上浸水し、ごま油で少し透き通るまで炒める。



- ② 具と調味料を加え、もち米が水分を吸うまで炒める。



- ③ 軽く水で濡らした竹の皮の端を袋状に巻き、中に②を加える。



- ④ 蓋をするように、竹の皮を三角形に折り重ねる。最後にははがれないように輪ゴムで止める。



- ⑤ 蒸し器に並べ、20分~30分蒸す。



できあがった
ちまきは冷凍して
保存できます♪



5月24日(土)は運動会です！

5月24日(土)は待ちに待った早宮小学校の運動会です！昼食はご家庭でお弁当や水筒のご用意をお願いいたします。

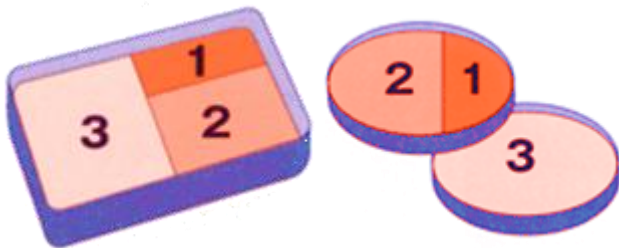
運動会を頑張るお子さんのために、手作りのお弁当は栄養があり・衛生的で・お子さんのよろこぶものを用意してあげたいですね。そこで、手作りお弁当のポイントをご紹介します。

お弁当作りのポイント

1 栄養のあるお弁当

運動時だからといって特別な栄養をとらなくても、基本的な1日の栄養バランスがとれていれば問題はありません。

栄養バランスのとれたお弁当とは、お弁当箱の容量を6つに分けた時、主食：主菜：副菜が3：1：2の割合になる状態です。



- ③主菜：ご飯・パン・麺など
(例：おにぎり、サンドウィッチ)
- ①主菜：肉・卵・魚などを主とした料理
(例：ハンバーグ、卵焼きなど)
- ②副菜：野菜を主とした料理
(例：炒め物、和え物、ミソ汁など)

2 衛生的なお弁当

- ① 料理をする前は念入りに手洗いをしましょう。
- ② お弁当箱は熱湯をかけ、よく乾かしてから使いましょう。
- ③ 熱い料理は冷ましてから入れましょう。
- ④ 前の晩に用意したおかずは、詰める前に必ず熱を通し、さましてから詰めましょう。
- ⑤ おにぎりを作る時はラップなどを利用して、直接手に触れないようにしましょう。

3 子どもがよろこぶお弁当

- ① 運んでいる最中に中身がぐちゃぐちゃになってしまうと、蓋を開けた瞬間がっかり。料理は隙間なく、しっかりつめましょう。
- ② 炒めものばかり、揚げ物ばかりでは舌が飽きてしまいます。同じ料理法のおかずを重ねないようにしましょう。
- ③ お弁当の中に赤・緑・茶・黄・白色の5色のうち、4色をそろえるととても彩りよくなります。バランや可愛いピックを利用するだけでも見た目に華やかさがでるので、是非ご活用ください。

忙しい朝、お弁当を手早く作るためには、

- ① 常備菜の利用・・・きんぴら、煮豆、つくだになど日持ちのするものを備えておき、足りないおかずとして利用しましょう。
- ② 冷凍素材・缶詰の利用・・・かぼちゃ、さやいんげん、コーン、枝豆など手軽に利用でき、彩りもよくなるため、おすすめです。
- ③ 前夜のおかずを利用・・・挽肉を使った時、お弁当分の肉団子を作っておく、切った野菜を少しだけとっておき、朝バター炒めにするなど、翌朝のお弁当のことを考えた下ごしらえをしておくと、朝の手間が減ります。

(家庭数配布)