

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
平成 28 年 5 月 9 日 発行
(家庭数配布)

今年のゴールデンウィークはお天気に恵まれましたが、風の強い日がありましたね。青葉の頃に吹く強い風を【青嵐(あおあらし)】と呼ぶそうです。風や草木、旬の食べものなど、すべてが初夏の訪れを告げているような爽やかな 5 月、気持ちを高め合い、良い運動会を迎えましょう。

行事食 “ちまき” を伝えるために



5月2日(月)の給食

昨年に引き続き、【 端午の節句 】 献立として、

“中華ちまき” が給食に登場しました。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。

昨年度までに給食でちまきを食べたことのある児童は、もう皮をはがすのも手慣れた様子。『これ、私の好きなやつ!』とすっかり人気メニューのひとつとなりました。今年はいじめてちまきを食べる 1 年生は『何が入っているの?』と興味津々! 皮をはがすとあらわれたほっかほかのもち米に、『美味しい!』『お米がもちもちで、大好きな味だ!』と感動の声をあげていました。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。



中華ちまき

華風キュウリ

中華スープ

今月のおすすめ 中華ちまき

【 材料(6 個分) 】



もち米 450g
ごま油 小さじ 2
冷凍グリンピース 20g
竹の皮 6 枚

焼き豚 100g
人参 70g
筍 50g
干し椎茸 6g

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

【 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。

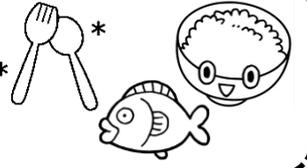


できあがったちまきは冷凍して保存できます



平成28年度

早宮小学校の食育活動



栄養黒板



●調理室横の【栄養黒板】にはその日の給食献立の紹介と、使用食材が3色食品群ごとに紹介されています。記入は保健給食委員の児童が行います。

●毎年7月、学校近くの畑で育った美味しいとうもろこしを給食で提供します。2年生が全学年分の皮むきをしてくれます。



●練馬の特産物、【練馬大根】や【キャベツ】を使用した給食を提供します。

地場産物

食育掲示板

●1階の食育掲示板には、その時期や季節に合わせて、児童に伝えたい内容を掲示しております。5月現在は、給食が開始した1年生のために給食準備についてご紹介しています。



郷土料理

●早宮小学校の給食では年間を通して、日本の郷土料理をたくさんご紹介します。昨年度1月の学校給食週間には、一週間全



て日本の郷土料理を提供しました。写真は愛知県のみそカツです。各地で受け継がれてきた郷土料理の歴史と味を体験する良い機会になっています。

食育講座

●昨年度に引き続き、今年度も食育講座を年3回実施する予定です。昨年度は講話2回と調理実習を1回実施し、どの講座も大変ご好評いただきました。今年度の予定をご紹介します。

★ 第1回

実施予定：6月後半

内 容：給食試食会参加者に対し、試食会前の講話

★ 第2回

実施予定：夏休み中(8月上旬)

内 容：親子料理教室

(※日程が近づきましたらご案内を配布いたします。)

★ 第3回

実施予定：1月下旬

内 容：講話・はし使い体験等

(※日程が近づきましたらご案内を配布いたします。)

