



# 給食だより

5月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 池田 真理子  
平成 29年 4月 28日 発行  
(児童数配布)

夏も近づくと八十八夜、という歌詞から始まる“茶つき”という歌を知っていますか？今年の八十八夜は5月2日です。この日に摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるといわれています。ペットボトルやティーバックのお茶ではなく、急須でお茶をいれる行為、その味わいは心を豊かにしてくれますね。

## ◆ 5月旬の食材 ◆



### \* 新玉ねぎ \*

給食によく使われる玉ねぎですが、今の季節にとれる玉ねぎを「新玉ねぎ」といいます。通常の玉ねぎと比べて、水分が多く、甘み強い(辛みが少ない)のが特徴です。



### \* アスパラガス \*

アスパラガスは地上にのびてくる新芽の茎の部分を食べます。地面から約30cmのびた時に刈り取ります。10日の給食には、『アスパラソテー』がです。



### \* 新茶 \*

「夏も近づくと八十八夜〜♪」という歌にもあるように、立春から数えて88日目の5月2日は「八十八夜」です。11日の給食には、天ぷらの衣に抹茶を入れた『ちくわのお茶揚げ』がです。



### \* かつお \*

春に出回る「初かつお」は、低脂肪で良質のたんぱく質を多く含みます。秋は脂ののった「くだりがつお」がとれます。25日の給食には、『かつおと大豆の甘辛揚げ』がです。

5月5日

## 端午の節句に“ちまき”を食べよう！



中国では、月と日に奇数の同じ数が重なる日は縁起がよいとされています。この日に薬草である“菖蒲”や“よもぎ”を屋根にのせたり風呂に入れたりして、家や体を清める習わしがありました。この行事に日本独自の風習が加わり、江戸時代には菖蒲の読み方が“勝負”と結びつき、元気な男の子が育つようにと願う日になりました。

「ちまき」も中国から伝わった食べ物です。米で作ったもちを笹の葉で三角や細長く巻いたあと、蒸して食べる料理です。急に暑くなる5月は病気になる人が多かったとされ、健康祈願のために毒蛇に見立てた「ちまき」を食べて、悪い病気や災難を取り除くとされていました。

### ☆ 給食費納金のお願い ☆

今月より、給食費の引き落としが開始になります。2～6年生の初回引き落とし日は、5月29日(月)になります(1年生は、6月27日(火)です)。残高の確認をよろしくお願ひします。

### 【4月】主な食材の産地について

玉ねぎ(北海道) にんじん(徳島) じゃが芋(鹿児島) キャベツ(愛知)  
きゅうり(埼玉) もやし(佐賀) しょうが(高知) ねぎ(千葉)  
チンゲンサイ(千葉) 白菜(茨城) 大根(千葉) 小松菜(埼玉)  
にら(千葉) えのき(新潟) しめじ(長野) 鶏肉(宮崎) 豚肉(群馬)  
鮭(北海道) サバ(ノルウェー) 牛乳(千葉など)