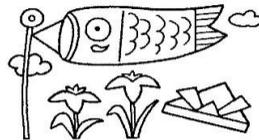




5月

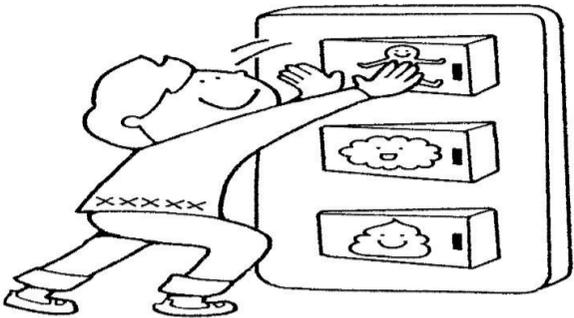
# 給食だより



練馬区立南町小学校

新学期が始まって1ヶ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気に学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。

## 朝食で3つのスイッチオン



学力も体力もアップ!?

### 朝食のすすめ

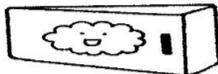
朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

#### 脳のスイッチ

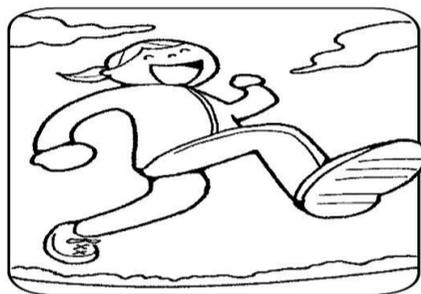


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

#### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



## 5月のこんだてより

### ★練馬産の小麦粉を食べる

練馬でとれた貴重な小麦粉を10kg頂きました。【さとのそら】という品種の小麦粉です。5月11日にはこれで【甘夏ケーキ】を作ります。そして、5月19日には【ひつつみ汁】を作ります。地元で収穫された貴重な小麦粉の味を南町小のみんなでき堪能しましょう。

### ★八丈島産のおろあじで作る

東京の八丈島でとれたムロアジを使って餃子を作ります。ここ数年は八丈島での飛び漁は不漁のようですが、ムロアジは捕れています。魚が苦手な子も餃子にすると食べられる子もいます。

### ★東村山の黒焼そば

志村けんさんの出身地である、東京都東村山市では【黒焼そば】が人気です。これはイカスミを使った【黒焼そばソース】で作る焼きそばです。イカ墨が入っているため見た目は黒い焼きそばですが、うま味たっぷりです。今回は黒焼きそばをコッパンにはさんで焼きます。

#### ☆かつおの香味揚げ☆

##### 4人分

- ・かつお切り身……4切れ
- ・根しょうが……1片
- ・しょうゆ・酒…各小さじ1/2
- ・片栗粉……大さじ2
- ・揚げ油 …… 適量
- 【香味だれ】
- ・油 …… 小さじ1/2
- ・にんにく …… 1片
- ・根しょうが……1片
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・しょうゆ……大さじ1と1/2
- ・みりん ……小さじ1
- ・豆板醤 …… 少々
- ・酢 ……小さじ2
- ・片栗粉 ……小さじ1/2

- ①かつおは生姜汁と調味料で下味をつける。
- ②下味をつけた魚に片栗粉をつけて揚げる。  
【香味だれを作る】
- ③油でみじん切りした にんにくと生姜を炒める。
- ④香りがでたら、調味料を入れて煮たせる。
- ⑤かたくり粉を水溶きして加えてトロミをつける。
- ⑥揚げた魚に熱いうちにかけます。

初カツオは初夏の味です。ご家庭でも匂いの味をお試し下さい。

## はじめての給食

1年生の給食が4月12日から始まりました。初日はどうしているかわからずアタフタする姿が見られましたが、すぐに慣れてスムーズに給食の準備をしています。「お家でやったことある?」と尋ねると「うん、いつも手伝いしているよ。」と答える子もいます。お家での特訓の成果が十分に発揮できているようです。

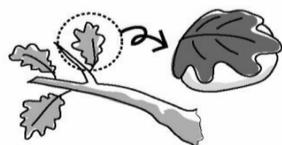
食事の好みや食べられる量は十人十色です。あっという間に食べてしまう子もいれば、はしが止まったままの子もいます。徐々に給食の味に慣れてほしいですね。小学生は味覚の形成期です。いろいろな味と出会って、味覚の幅を広げて欲しいと思います。「苦手なものでも一口は食べてね。」と伝えていきます。

#### 今月の産直野菜

- ★練馬区から 練馬区産小麦粉
- ★東京都八王子から 小松菜、長ネギ、かぶ、チンゲン菜、ミニトマト
- ★東京都檜原村から まいたけ、東京都八丈島から むろあじ
- ★北海道空知から こめ(ななつぼしの七分付米)
- ★熊本県大矢野から 河内晩柑 ★愛媛県から セミノールオレンジ
- ★沖縄県から ピーチパイン が届きます。

## むかしから たんごのせっくに「かしわもち」

5月5日のたんごのせっくに欠かせないかしわもちは、かしわの木の葉っぱでくるりとまいてあります。



かしわの木は、若い芽が出てからしか、古い葉が落ちないのです。それで、「しそはんえい」を願うえんぎのいい食べものとされました。

かしわ「もち」といいますが、もち米ではなくうるち米でつくります。かしわ「だんご」とよぶのが本当なはずなのに、それをかしわ「もち」というのは武士のミエだとか。むかしはかしわの葉を食器にも使っていたんですよ。

