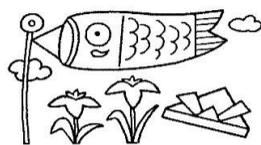




5月

給食だより



練馬区立南町小学校

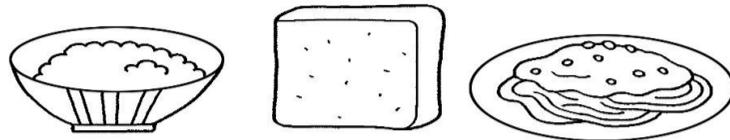
新学期が始まって1ヶ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◇ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

5月のこんだてより

★八十八夜

5月2日は【八十八夜】です。これは立春から数えて88日目のことです。「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる」という言い伝えもあります。抹茶を使って【まっちゃ豆】を作ります。炒り大豆に砂糖を煮詰めてから、抹茶とスキムミルクを混ぜます。食べ始めると、後を引く味です。

★青森の郷土料理

青森名物【いかメンチ】はいかと野菜で作るメンチカツです。いかがたくさん獲れる青森津軽地方のソウルフードです。【せんべい汁】は南部せんべいを小さく割って汁に入れて作ります。せんべいが汁のうま味を吸ってとても美味しいです。

★埼玉の郷土料理

かてめしの“かて”とは、具材のことです。昔は埼玉の秩父地方ではお米があまり獲れなかったため、米に“かて”を混ぜて、かさを増やして食べていたようです。みそポテトも秩父のB級グルメです。児童から「今度はいつみそポテトが給食にできますか？」と聞かれる料理です。

☆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させる。
- 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。ご家庭でも旬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。白衣の着方、お盆の運び方、お玉やトングを持つのも初めての子供がほとんどです。初日はどうしているのかわからずあたふたする姿が見られましたが、日を重ねるにつれて、少しずつ慣れてきました。「お家でやったことある？」とたずねると「うん、いつも手伝っているよ。」と答える子もいます。学校では昨年より牛乳パックのリサイクルが始まっています。飲んだ牛乳パックは自分で開きます。これを洗ってから乾かしてリサイクル業者に渡します。少しずつ上手に開けるようになってきました。

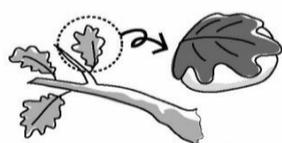
食事の好みや食べられる量は十人十色です。あっという間に食べてしまう子もいれば、はしが止まったままの子もいます。徐々に給食の味に慣れてほしいですね。小学生は味覚の形成期です。いろいろな味と出会って、味覚の幅を広げて欲しいと思います。「苦手なものでも一口は食べてね。」と伝えていきます。

今月の産直野菜

- ★東京都八王子から 小松菜、かぶ、だいこん、きゅうり、キャベツ、チンゲン菜、ミニトマト
- ★東京都檜原村から まいたけ、
- ★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

たんごのせつくに「かしまち」

5月5日のたんごのせつくに欠かせないかしまちは、かしの木の葉っぱでぐるりとまいてあります。



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

かしまち「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。かしまち「だんご」とよぶのが本当なはずなのに、それをかしまち「もち」というのは武士のミエだとか。むかしはかしの葉を食器にも使っていたんですよ。

