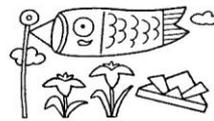




5月

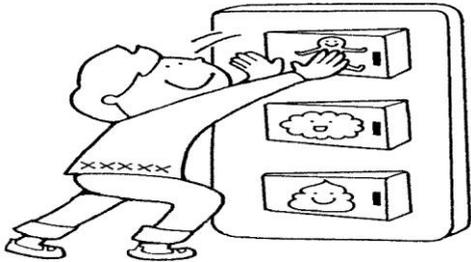
給食だより



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、そうでない人に比べて、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。

からだのスイッチ



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

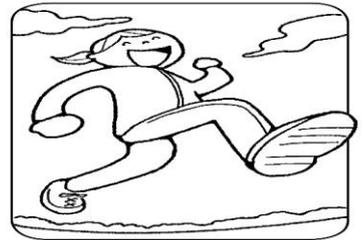


ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

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



★1年生グリーンピースの鞆むき体験

1年生全員で、給食で使うグリーンピースを鞆から出してもらいます。鞆の色、手触り、鞆から出す時の音をよく観察してほしいです。グリーンピースが苦手な子どもも多くいますが、旬のこの時期ならではの鞆付きのグリーンピースの味を味わってほしいです。

★青森の郷土料理

いかメンチは青森の津軽地方に伝わる家庭料理で、いかを刺身にしたときに残る“けぞ”をたいたいてミンチにして野菜と混ぜて揚げたのが始まりだそうです。今では青森のソウルフードとなっているそうです。

★埼玉の郷土料理

かて飯は、昔米が貴重だった頃に野菜や芋で増量して作った料理です。農作業をするときの“かて”になるのでこの名前がつけました。みそポテトは秩父地方の郷土料理です。市場に出荷できないような小さなじゃが芋を天ぷらにして、みそタレをかけて食べていたものです。

はじめてのきゅうしょく

1年生の給食が4月13日から始まりました。初日はどうしてよいのか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、いつもお母さんの手伝いしているよ。」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。傾向としては洋食を好み、和食が苦手なようです。

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、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
- ★北海道空知から こめ(ななつぼしの7ぶづき米)
- ★熊本県大矢野から 河内晩柑
- ★愛媛県から カラマンダリン が届きます。

☆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

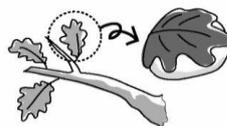
- ①かつおは生姜汁と調味料で下味をつける。
 - ②下味をつけた魚に片栗粉をつけて揚げる。
- 【香味だれを作る】
- ③油でみじん切りした にんにくと生姜を炒める。
 - ④香りがでたら、調味料を入れて煮たさせる。
 - ⑤かたくり粉を水溶きして加えてトロミをつける。
- ⑥揚げた魚に熱いうちにかけます。

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。



端午の節句に『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く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。

