

令和3年度

5月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関根 幸男
 栄養教諭 佐藤 綾子

☆5月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城
 給食費引き落とし日は、5月6日(木)と再振り替え19日(水)です。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

産地	練馬	北海道	青森	宮城	群馬	千葉	栃木		
食材名	キャベツ だいこん	じゃが芋	ごぼう にんにく	赤ピーマン	きゅうり ほうれん草	青梗菜 水菜	ほうれん草 小松菜	もやし ねぎ	ねぎ アスパラ
産地	長野	埼玉	茨城	愛知	高知	香川	熊本	宮崎	佐賀
食材名	アスパラ 白菜	にんじん	アスパラ	キャベツ	生姜	にんにく	メロン	ピーマン	たまねぎ



私たち日本人になじみの調味料や食材は大豆からできます。(6年生が大豆の学習をします)

毎日のように使用する「醤油」ですが、作るには国産大豆がむいているそうです。おいしい醤油を作るためには大豆の成分が関係しているようです。その成分とは、たんぱく質。たんぱく質は麹菌の酵素に分解されてアミノ酸に変化し、醤油の旨味となります。そのたんぱく質が中国やアメリカの大豆と比べ、国産大豆には多く含まれているそうです。だから、日本の大豆がおいしい醤油作りに適しているのです。「日本の醤油のルーツは和歌山県の湯浅町。ここに中国から金山寺味噌の製法が伝わったことに始まります。日本の大豆でこの味噌を作ったところ、味噌から醬(ひしお)という汁が染み出しました。これが今で言う、たまり醤油になったと言われています。日本の大豆だからできた調味料。そして、その後の日本の食文化を醤油が牽引してきたことは言うまでもありません。(農水省HPよ)



1年生の給食が始まった頃、保護者の方から「子供が給食のサラダがおいしいと言っています」「レシピが知りたいです」という、うれしい連絡をいただきました。

そこで、**パリパリサラダ**をご紹介します。

材料	1人分	4人分(目安量)
わかめ	1g	4g(小さじ1)
ひじき	0.5g	2.2g(小さじ約2)
ホールコーン缶	10g	40g(大きじ2.5)
キャベツ	15g	60g(大)葉1枚
きゅうり	15g	60g中1/2強
酢	2ml	8ml(小さじ1.5)
しょうゆ	1ml	6ml(小)
塩	1.5g	6g(小さじ1強)

材料	1人分	4人分(目安量)
ワンタンの皮	5g	4枚
揚げ油		適量

作り方

- ① 野菜は、カットしてボイルし水気を切る
- ② わかめは、カットしてさっとボイル
- ③ ひじきは、30分ほど水で戻しボイル
- ④ ワンタンは、短冊に切ってさっと揚げる
- ⑤ ドレッシングを作り野菜と混ぜる

★ポイント ドレッシングは加熱して酢を飛ばします。
 酸味が強い場合、三温糖を少し加えるとまろやかになります。

【5月の練馬区産野菜】今月は、キャベツと大根が練馬区産になります。

地元のおいしい野菜をしっかりと食べましょう。

