

5月 給食だより

R6年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

新学期が始まり、1か月が経ちました。みなさんは、新しい学年やクラスに慣れましたか？1か月間の頑張りが連休明けに不調となって現れるのが「五月病」です。五月病を防ぐためにも規則正しい生活を心掛け、朝昼夕の3食をしっかりと食べましょう。

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養素をしっかりとることができるので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになるので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。

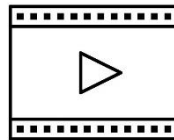


★落ち着いて楽しい雰囲気では食べ
ると、よりおいしく感じます。



たましょうきゅうしょくしつ それいけ玉小給食室

4月の給食だよりでは、「給食室ってどんなところ？」をテーマとした動画を配信しました。今回は、給食室の中がどのようなになっているのか、そして朝の身支度から食材の荷受け（検収）の様子をお届けします。



第2回「給食室の中の様子と検収」

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p>
<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「ひなあられ」などがあります。</p>
<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「皇祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p>
<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>きく料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。</p>

せん 線であつなこう! はる た かんじ 春の食べもの漢字 & えいご 英語クイズ

はる 春においしい食べものカードが並んでいます。 かなじ えいご 漢字と英語のカードをそれぞれ線であつないでみましょう。

こたえ

莓-いちご-strawberry 鰹-カツオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
 筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-melon 馬鈴薯-じゃがいも-potato

にほん ぜんこく あじ 日本全国味めぐりツアー おきなわけん 沖縄県

今月の日本全国味めぐりツアーは、「沖縄県」です。日本列島の最南端に位置する県で、旅行先としても人気が高い都道府県です。一年を通して温暖な気候のため、本州では生産が難しいパイナップルやシークワサー栽培が盛んです。

【沖縄県の基本データ】
 県庁所在地 ...那覇市
 特産品 ...パイナップル、シークワサー、もずく、さとうきび、マンゴー
 郷土料理 ...ゴーヤチャンプルー、ジュースー、ソーキそば、人参しりしり、ラフテー、サーターアンダギー

メキシコ料理のタコスのアレンジして沖縄県で生まれた料理です。ごはんにピリ辛のタコミートと、レタス、トマト、チーズをのせ、混ぜながら食べます。

パイナップルは、わずかに鹿児島県でも作られているものの、国産のものは99.9%が沖縄県産です。



日本で食べられるもずくの95%は沖縄県産です。そのほとんどが約半年かけて養殖されています。沖縄県では、もずくのことを「スヌイ」と呼びます。

とりにく 鶏肉のごま味噌焼き

4月初日の給食で登場しました。調味液で漬け込んで焼くことでしっとり、ごまを入れることで香ばしく仕上がります。

- 【材料】5人分
- | | | | |
|--------|------------|-----|------------|
| ●鶏もも肉 | 1枚(約250g) | ●味噌 | 大さじ1(18g) |
| ●白すりごま | 大さじ1(10g) | ●酒 | 大さじ1(15g) |
| ●白いりごま | 大さじ1/2(5g) | ●砂糖 | 小さじ2(6g) |
| ●しょうが | 1.5g | ●醤油 | 小さじ1/2(3g) |

- 【作り方】
- ① 鶏もも肉は1枚を5等分に切る。(好みの大きさによい。)
 - ② しょうがは、生なら1/4かけをすりおろす。おろししょうがチューブなら、2cm程度使用する。
 - ③ ●の調味料を全て混ぜ合わせ、鶏肉を1時間程度漬ける。
 - ④ フライパンに油をひき、中火で焼き目をつけたのち、弱火にして蓋をして中まで火を通す。魚焼きグリルや、オーブンで焼くと、より香ばしさが出るのでおすすめ。

