

給食だより5月号

令和7年5月1日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。給食では、こどもの日特別メニューとして、2日(金)に春巻きの皮を折り紙のようにかぶとに折って揚げたものができます。中身でいろいろとアレンジが出来ます。給食のレシピを参考に紹介します。

さわやかな緑の風が吹く季節となり、新年度がスタートしてあっという間に、1か月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきたでしょうか？この時期は、環境の変化と、日々の寒暖差で体調を崩しやすくなります。5月と10月を大田区では「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごしましょう。

5月2日は八十八夜



♪夏も～近づく～八十八夜♪「茶摘」の歌でも出てくる八十八夜って何のことか知っていますか？

八十八夜とは、立春(今年は2月3日)から数えて88日目のことを言い、今年は5月2日が八十八夜にあたります。春と夏の節目の日といわれ、農作物の種まきに良い日とされています。

また、5月は新茶の茶摘みの時期であり、この時期に収穫されたお茶は、冬の間栄養を蓄えた分、香りがよく、栄養分や、うま味も多いのが特徴です。「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きできる」という言い伝えもあるほどです。



今月の献立の中から

かぶとのカレーミート揚げ



材料 分量(皮5枚分)

油 …………… 1g
しょうが …… 4g
ひき肉 …… 50g
にんじん …… 3cm
たまねぎ …… 中1/6コ
しょうゆ …… 小さじ1
さとう …… 小さじ半分
カレー粉 …… 小さじ半分
ウスターソース …… 小さじ1
トマトケチャップ …… 小さじ1
春巻きの皮 …… 5枚
揚げ油

<作り方>

- ① 材料はすべてみじん切りにする
 - ② フライパンに油をしいて、しょうがから順番に炒めて味付けする。(冷蔵庫で冷やすと後で入れやすいです)
 - ③ 春巻きの皮を折り紙のかぶとを折るように折る。
 - ④ 水で溶いた小麦粉をのりにして、折ったところがとれないようにとめる。
 - ⑤ 袋になっているところに②を詰めて、ふたをする。
 - ⑥ 170度の油で揚げて完成。
- ※中身のアレンジは、ハムチーズ、チョコバナナりんご等。
休日にお子さんと、かぶとを折るのを楽しんでみてはいかがでしょうか？



お茶をのむとどんないいことあるの？

カテキン
しぶみ成分



風邪予防・虫歯予防

カフェイン
にがみ成分



集中力の向上

テアニン
うまみ成分



リラックス効果

毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう！

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。

