



5月給食たより

令和3年4月28日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 北田みちる

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級にはなれましたか？季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給や服装の調節を心がけましょう。

また、新生活の疲れが出てくるころですので、疲れをためないように早寝早起きを心がけ、ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。



☆給食で使っている食材について☆

* 地場産物

給食では年間を通して調布でとれた野菜を使用しています。市内で収穫された野菜は市場を経由せず、畑から直接届くのでとても新鮮です。地場産の野菜を使用している場合は、裏面の献立表の食材名を太字にしています。今後も季節によってさまざまな地場野菜を取り入れていきますので是非確認して、地域生産者が心を込めて作った地場産物について子どもたちと話すきっかけにしてみたいかがでしょうか。

今月は小松菜を炊き込みごはんや、汁物の具材に使用しています。小松菜はクセのない味でアクが少なく、漬物やお浸しなどにも使えます。



* 姉妹都市 長野県木島平村の食材

調布市と姉妹都市の木島平村の食材も給食に使用しています。今月は、お米（こしひかり）、ぶなしめじ（17日に使用）、えのきたけ（14、18、26、31日に使用）です。

☆5月の献立について☆

- * 7日 抹茶豆乳わらびもち…立春（2月4日）から数えて、88日目（5月の初めごろ）は八十八夜といい、新茶の摘みごろです。給食ではこのことにちなみ、抹茶を使った抹茶豆乳わらびもちを作ります。
- * 10日 吉野汁…奈良県吉野山が葛の産地であることから、すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁を吉野汁と呼びます。くず粉は現在、貴重品であり、片栗粉で代用することが多くなっています。給食でも片栗粉でとろみをつけます。具材には今シーズン最後の新たけのこを使う予定です。
- * 18日 セミノール…ダンカングレープフルーツとダンシータンジェリンを掛け合わせて誕生した、アメリカ生まれの品種です。あまり知られていない品種ですが、フレッシュジュースなどで使われる、果汁が多いミカンです。別名紅小夏とも呼ばれています。