

青空に新緑が映える季節となりました。1年生の給食も始まり、準備や配膳を協力して行い、楽しみながら食べる姿が見られるようになってきました。今月の給食も季節の食材や行事食などを取り入れ、子ども達が様々な経験ができることを心がけて作成しました。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

今月の給食からご紹介

平成25年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食が選ばれた理由の一つに「日本の四季に合わせ、その時季の新鮮で多様な食材が使用されている」ということがあげられています。富士見台小学校の給食でも、食を通して季節を感じてもらえるよう旬の食材を使用しています。今月は、季節ごとの食材と献立の一部をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ 桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>	<p>きゅうり トマト なす アジ とうもろこし</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこと ごぼう さつまいも 栗</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>	<p>みかん ほうれん草 ねぎ ぶり はくさい</p>

5/2 (月) 抹茶タピオカゼリー

立春から数えて88日目を「八十八夜」と呼び、この日に摘んだお茶は上等とされています。また、このお茶を飲むと長生きができるとも言われています。



5/9 (月) グリーンピースごはん

グリーンピースの旬は、晩春から初夏です。缶詰で出回ることが多いですが、この日は生豆を使用します。



5/16 (月) あしたばのスープ

あしたばは、日本原産の植物で、伊豆諸島などで多く収穫されています。全体の約95%が東京産だそうです。今月は、東京産のあしたばを使用します。



5/20 (金) 木島平村のアスパラサラダ

今月の給食で使用するアスパラガスは、姉妹都市である木島平村で減農薬栽培されたアスパラガスです。豊富な雪解け水で育ち、やわらかくて甘みがあります。



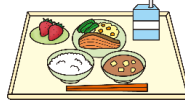
5/31 (火) 出来立てメロンパン

この時期から初夏にかけて美味しくなるメロン。給食では贅沢に果汁を絞って、メロンパンのクッキー生地を作ります。



旬にまつわる言葉

- 走り** : 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** : 最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** : 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



リクエストブックメニュー

5/11 (水) ぼぼあちゃんのおもぎだんご

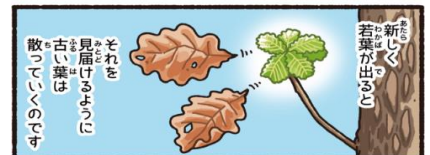


「おもぎだんご」
 作: さとう わきこ 出版社: 福音館書店
 今月も児童からのリクエストでブックメニューを取り入れました。ぼぼあちゃんがおだんごを食べたくて、おもぎを取りに、子供達と一緒に野原へ行く楽しいお話です。

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもちの由来



かしわもち



かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだ和菓子です。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。かしわがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

5/23 (月) 和風かまぼこグラタン

こちらの献立は、サッカー日本代表で、F C 東京の長友選手が取り組んでいる「魚肉たんぱく同盟」の特別メニューです。長友選手専属のシェフが考案したものを参考にしています。当日は、全校で、長友選手のかまぼこや栄養に関するメッセージ動画をみます。

魚肉たんぱく同盟

YUTO NAGATOMO × SUZUHIRO KAMABOKO

