

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な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>アジ トマト なす きゅうり</p>
<p>きのこ 人参 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>れんこん りんご 大根 きのこ 人参 さつまいも 栗</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

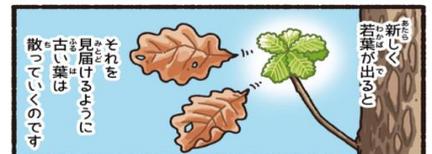
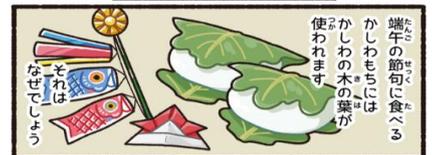


「おもぎだんご」  
 作: さとう わきこ 出版社: 福音館書店  
 今月も児童からのリクエストでブックメニューを取り入れました。ぼぼあちゃんがおだんごを食べたくなって、おもぎを取りに、子供達と一緒に野原へ行く楽しいお話です。

### 「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



New

### 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、FC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



### 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。