



5月給食だより

令和4年4月27日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

しんねん ど ばじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



こころ からだ げんき す き そく せい かつ だいいち
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

お知らせ

給食費は毎月5日に、ご登録いただいている「ゆうちょ」の口座より引き落としとなります。残高をお早めにご確認の上、計画的な納入にご協力をお願いいたします。各学年の金額については、学校から配布された「学校徴収金決定通知書」のプリントをご覧ください。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

アスパラガス そら豆 たけのこ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 清見 菜の花 セロリ いちご アサリ	とうもろこし すいか 枝豆 アジ なす きゅうり 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。 トマト
れんこん りんご 大根 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。 みかん ほうれん草 ねぎ ゆず ブリ はくさい	にんじん さつまいも 栗 きのこ ごぼう サンマ ぶどう さといも 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。

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。米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。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。





こんだてカレンダー 5月



※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」に各料理ごとに掲載しておりますので、ご確認ください。

月	火	水	木	金
2日 牛乳 ちゅうかふう たきこみごはん さわらの おちゃあげ キャベツのおひたし わかたけじる かしわもち 端午（たんご）の 節句（せっき） こんだて	5月  ★5月の旬の食材は、たけのこ、アスパラガス、新じゃが芋、新玉ねぎ、ニラ、キャベツ、そら豆、セロリ、わかめ、カツオ、びわ、ブルー、みしょうかん、バナナなどです。			6日 牛乳 ごはん さばのタンドリーグリル しんごぼうの あまからあげ もずくスープ きよみオレンジ
9日 牛乳 むぎごはん キムムッチ ぶたにくと やさいの たまごいため タラととうふの かんこくふうスープ ハニレモンゼリー 世界の料理 韓国 (かんこく)	10日 牛乳 きなこ ビスキュイパン チキントマトシチュー コーンサラダ	11日 牛乳 ひじきごはん いかの レモンソースかけ ようふう きんぴら はるさめスープ	12日 牛乳 くらざとうパン さけと はるやさいの グラタン キャベツと ウィンナーのスープに いちご	13日 牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ かいそうサラダ だいこんと じゃがいものみそしる オレンジ
16日 牛乳 ゆかりごはん さかなと はるキャベツの バーベキュー みそけんちんじる みしょうかん (かんきつ)	17日 牛乳 きなこ あげパン にくだんごと はるさめの スープに やさいの ツナごまサラダ	18日 牛乳 ハムライス さけのポテサラやき レンズまめと おしむぎのスープ メロン	19日 食育の日 かみかみメニュー 牛乳 やまさか たっしゃめし とりにくの うめみそやき わかめサラダ りんご	20日 牛乳 やさいたっぶり しおラーメン かつおと とうふの あげに にゅうないどうふ いちごソース
23日 牛乳 ピザトースト コーンシチュー フレンチサラダ	24日 郷土料理 沖縄県 牛乳 ボロボロジュシー えびとおまめの ホッポリはるまき スパイシーポテト おきなわ こくとうゼリー	25日 牛乳 コスタリカライス やさいスープ ココアプリン	26日 牛乳 あんかけ やきそば わかめスープ こめこいり いちごドーナツ	27日 にゅうさんきんいりょう (マスカットジョア) チキンかつカレー がんばるそー サラダ すいか 運動会前日 応援メニュー
30日 ぶりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	31日 牛乳 ホットドッグ パリパリツナサラダ ゼリーいり サイダーボンチ	朝ごはん をしっかりと 食べよう!	うん どう がい 運動会 	

<今月のこんだてより>

2日(月)…端午の節句こんだて

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。縁起の良い食材や旬の食材を使った、季節の行事食にしました。

サワラのお茶揚げ

…サワラは、成長により名前が変わる出世魚で縁起が良いということで、節句などのお祝いの席でよく食べられます。今回は5月2日の八十八夜にちなんで、お茶の葉を混ぜた衣でサクッと揚げます。

若竹汁

…昆布とかつお節で丁寧にとっただし汁で、旬の筍を使ったすまし汁にします。ぐんぐん伸びるだけのこは、成長の象徴です。

かしわもち

…新しい葉が出るまで古い葉が落ちない柏の葉は、子孫繁栄の象徴です。

19日(木)…かみかみメニュー

毎月19日は「食育の日」です。石原小では、この日に合わせて「かみかみメニュー」を実施しています。

食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！「山坂達者飯」は「よくかんで食べてほしい」というコンセプトで考えられた給食メニューです。「山坂達者」は鹿児島県の方で「心身をきたえる」という意味だそうです。じゃこ、大豆、さつま芋をカラッと揚げて、甘辛いタレと一緒にごはんには混ぜます。

24日(火)…沖縄県の郷土料理

石原小では、世界の料理や日本各地の郷土料理などを味わう給食も実施しています。今月は9日に韓国料理、24日に沖縄料理を作ります。「ボロボロジュシー」は、豚肉の炊込みごはんのスープをかけて食べる料理です。

27日(金)…運動会前日 応援メニュー

「勝つ」カレーと、「ガルバンソー(ひよこ豆)」サラダで「がんばるぞー!」。自分に勝って、練習の成果を出せるように、みんなで頑張りましょう!

