

5月 給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 小林 美也子
栄養士 山本 美杏

新年度が始まって早くも一ヶ月、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が崩しやすい時期でもあります。今月は運動会もあります。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一日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを 心がける</p>	<p>朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	<p>日中は元気に 体を動かす</p>
-------------------------	-----------------------------------	-------------------------

八十八夜ってなあに？



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づくと八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

5/5 別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の腫やかな成長と幸せを願います。「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



今月の献立紹介

2日(月) 八十八夜・端午の節句(5日)



この日は八十八夜にちなんで、デザートに抹茶を使った抹茶プリンを作ります。また、5日の端午の節句にちなんで、給食室で一つ一つ竹の皮に包んで中華ちまきを作ります！



13日(金) 郷土料理「青森県」



青森県は、本州の北の端に位置し、津軽海峡を隔てて北海道と向き合っています。気候は夏が短く、冬が長くて寒さが厳しく、日本海側では雪が多く積もります。「イカメンチ」はイカのすり身と細かく切ったゴソや野菜を混ぜ合わせて、油で揚げたものです。「せんべい汁」は鶏肉や豚肉のだしで野菜やきのこなどを煮込んだ醤油味の汁に「かやきせんべい」を手で割った物を入れて食べます。江戸時代に、江戸地方で「南部せんべい」が生まれ、それをおやつとして食べるだけでなく、季節の具材を入れた汁ものにちぎって入れて食べていたそうです。

17日(火) 世界の料理「スペイン」



スペインはヨーロッパのイベリア半島に位置しています。地域によって独自の食文化がありますが、世界一の生産量を誇るオリーブオイルと、地中海や大西洋ととれる新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。この日の給食はえびやいかが入ったパエリアとじゃが芋や玉ねぎなどたくさんの具材が入ったスパニッシュオムレツを作ります！

26日(木) 27日(金) 運動会応援献立



27日(金)と28日(土)はいよいよ運動会ですね。みなさんが当日に力を発揮できるように26日はひよこ豆(ガルバンゾー)が入った頑張るぞスープ、27日は、チキン勝つカレーとデザートに紅白ポンチを出します。しっかり食べて、当日は全力で頑張りましょう！

31日(火) フックメニュー「まっちゃんコロッケ」



(参考：『こだぬきコロッケ』作：ななもりさちこ・絵：こばようこ)
まっちゃんが作った、揚げたてのコロッケを、たぬきのボン吉がむちゅうで食べていると…ぼん！何がおこったのでしょうか…？まっちゃんが作ったコロッケを給食室で一つ一つ丸めて作ります。揚げたてを味わってください！