

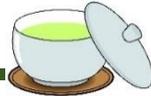
5月 ぱくぱく通信

令和7年4月30日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.2
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 茉里

若葉のきれいな季節になりました。新年度が始まり1か月が経ちますが、慣れてくると同時に疲れも見られる時期です。疲れていたら無理をせず、早めに体を休めましょうね。また、ゴールデンウィークも早寝早起き朝ご飯の習慣を続けるようにしましょう。

がつついたち
5月1日

はちじゅうはちや
八十八夜



立春から数えて88日目を八十八夜といいます。茶つみの歌に「夏も近づく八十八夜～」とあるように、このころから茶つみが始まります。八十八夜は春と夏の境目でこの日から次第に暖かくなってくるため、茶つみや稲の種まきなどを始める目安になっています。



末広がりの八が重なることや、米という漢字を分けると八十八になることから農作業にとって縁起の良い日だといわれています。八十八夜につんで作ったお茶を飲むと長生きするともいわれます。

がついつか
5月5日

たんご せつく
端午の節句(こどもの日)



5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。またこの日は、男女関係なくこどもの幸せを願う「こどもの日」でもあります。端午の節句には、こいのぼりや武者人形などを飾り、菖蒲の葉や根を入れたお風呂(菖蒲湯)に入ります。



柏もち



ちまき

中華ちまき

端午の節句には柏もちやちまきを食べます。柏もちは、柏の葉は新しい芽が出るまで落ちないことから子孫が絶えないという意味があります。ちまきは日本と中国で違い、日本のちまきは笹の葉などでもち米やあんこを包んだもの、中華ちまきは五目おこわを包んだものです。

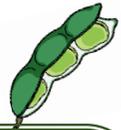
「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集したり、テーマを決めてアンケート企画を実施したりしています。たくさんのご回答をお待ちしております。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますので、ご了承ください。)





きゅうしょく どうじょう 給食に登場!

しゅん た 旬の食べもの



ふき

「おべんとうばこのうた」にも歌われる山菜です。独特な風味としゃきとした食感が特徴です。ちなみに「ふきのとう」はふきのつぼみの部分です。

そらまめ

さやが空に向かって成長するのでそらまめという名前になっています。さやの中はふかふかのベッドのようになっています。

13日「そら豆」、16日「ふきのみそいため」が出ます。

つくってみよう!

で きゅうしょく おうち DE 給食!



学校では大きな鍋で590人分を作るので、家で作ると味は少し変わってしまうかもしれませんが、できるだけまねできるようにアレンジしています。

ごぼうスティック

材料 (約4人分)

ごぼう	100g
かたくり粉	大さじ2
★にんにく	少々
★しょうが	少々
★さとう	小さじ1
★酒	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ2
あげ油	適量

作り方

- ①ごぼうはよく洗い、4cmくらいの拍子木切りにして水にさらす。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ②①のごぼうは水気を切ってかたくり粉をまぶし、160℃くらいの油で火が通るまであげる。
- ③小さいなべに★の調味料、②のごぼうを入れ、こげないようにさっといためあわせる。



カレーじゃこふいかけ

材料 (約4人分)

ちりめんじゃこ	30g
白ごま	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4

作り方

- ①フライパンを熱し、ちりめんじゃこがカリッとするまでいためる。
- ②さとう、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れていためる。
- ③水分がなくなってきたらごまを入れてこげないようにさっといためる。