



つうしん ぱくぱく通信

令和4年4月28日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.2
校長 中村 奈緒美
栄養士 宮崎 愛弓

若葉のきれいな季節になりました。新年度が始まり1か月が経ちましたが、緊張がほぐれてくると同時に疲れが出てきている様子も見られます。疲れていたら無理をせず、早めに体を休めることが重要です。

がついつか
5月2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

中華ちまき

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。

保護者の皆様へ



★今年度初回の給食費引き落としは5月30日(月)です。

1か月分の給食費は、1・2年生：4,230円、3・4年生：4,730円、5・6年生：5,280円です。初回引き落としのみ2か月分(ただし1年生は4月の給食回数が1回少ないため計8,220円)の給食費が引き落とされますのでご注意ください。

たくさんかんでパワーアップ!

カムカム30!



しゅうかん 週間



運動やスポーツをがんばるためには歯の健康がとても大切だということを知っていますか？歯が大切な理由の1つはおいしくご飯を食べて栄養をとり体力をつけるためです。そしてもう1つは、かむ力をきたえることで、全身のバランスや筋肉の動きがよくなったり、脳の働きが活発になったりするからです。

5月9日～13日の給食はかむ力を強くするための献立です。目標は1口30回！給食でもうちでも、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

★…人気メニューのレシピの公開など、ご検討いただけましたら嬉しいです。

★…うわさのハニーサラダのレシピを教えてください。よろしくお願いします！

ということで、今月はハニーサラダのレシピを掲載します。栄養バランスの観点から、あまり多くは出せないのですが、野菜を食べるきっかけ作りになればという願いを込めて作っています。

(令和4年5月現在の給食レシピが元になっています。ご家庭に合わせ調整してください。)

材料(約4人分)

じゃがいも	3～4個(300g)
キャベツ	葉2枚(100g)
にんじん	1/5本(40g)
きゅうり	1/2本(50g)
★塩	小さじ1/3
★はちみつ	大さじ1/2
★からし	少々(1g程度)
★酢	小さじ1強
★サラダ油	大さじ1/2
揚げ油	適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて千切りにし、10分ほど水にさらす。にんじんは皮をむき千切り、キャベツ、きゅうりも千切りにする。(給食では安全のため、野菜をすべてゆでて水気を切っています。)
- ②①のじゃがいもを、キッチンペーパーなどでしっかり水気を切ってから、170℃くらいの油でカリッとするまで揚げ、油を切る。
- ③★の材料を、とろっとするまで混ぜ合わせてドレッシングを作る。(給食では加熱しています。)
- ④食べる直前に野菜、揚げたじゃがいも、ドレッシングを混ぜ合わせる。

ご要望・ご意見、知りたいレシピ等はこちらから！気軽にご投稿ください。→