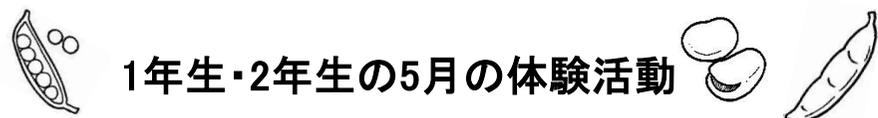




給食だより

平成30年4月27日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

新緑のまぶしい季節となりました。4月に1年生をむかえ、新年度が始まり、1カ月が経ちました。5月は、運動会練習も始まります。また、この季節は気温も上がり、疲れやすい時期です。子供たちが元気に活動できるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を継続していただけたらと思います。



1年生・2年生の5月の体験活動

5月10日、2年生がピースごはんに入れるグリーンピースのさやむきをしてくれます。また、15日には、1年生がそら豆のさやむきをしてくれます。旬の食材に触れ、そのよさに気づき、食べ物に対する関心を高めてほしいと思います。



グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースは一番おいしいので豆ごはんやスープなど、いろいろな料理で食べてみましょう。



ビタミン & 鉄が豊富! そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

先月の献立から

もやしときゅうりの和え物

★材料 分量(中学年4人分)

材料	分量
きゅうり	1/5本
もやし	240g
にんじん	1/5本
白ごま	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ2
ごま油	小さじ1
トウバンジャン	少々
洋辛子	少々
湯	少々
だし汁(又は水)	小さじ1

- ①きゅうりとにんじんをせん切りにする。
- ②野菜を茹でて冷まし、軽くしぼり、水気を切る。
- ③白ごまを炒る。
- ④洋辛子を湯で溶く。
- ⑤しょうゆからだし汁(なければ水)を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥②の野菜と⑤のドレッシングをよく混ぜ、炒ったごまをかけて出来上がり。

「どうやって作るの?」と質問の多かった料理です。写真は、学校ホームページをご覧ください。

5月5日は端午の節句

- * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

2日に、端午の節句メニューとして中華ちまきを作ります。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食中は、全員にマスクの着用をお願いしておりますので、ご準備ください。

