

2024年



食育だより



給食室より

今月のおすすめメニュー

■2日 こいのぼりハンバーグ
こいのぼりにアレンジしたハンバーグ、昨年好評でしたので今年もお給食に登場です。



■10日 味噌ラーメン
ラーメンはみんな大好きです。特に味噌ラーメンは具たくさん、味噌独特の風味があります。



■24日 鶏の唐揚げ
大好きな鶏の唐揚げには、コーゲンなど、健康に効果的な栄養素が豊富に含まれています。



食育クイズ(5月)

スペインの代表的な料理「パエリア」には何が使われる?

- a) 牛肉
- b) 魚介類
- c) 鶏肉



正解は欄外に...

▼新年度を迎えてから1か月が経ち新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張り疲れとなつて出てくる頃でもあります。

5月に入り、気温が高くなり、汗をかきやすい季節になってきました。こどもは大人より汗をかきやすいため、水分補給を忘れずに元気に登園しましょう。

5月5日は「こどもの日」です。

健康と成長を願って鯉のぼりを飾る風習があります。

最近「こいのぼり」を飾るご家庭は少なくなってきましたね。

「こいのぼり」を飾る風習は江戸時代から始まったと言われています。

鯉は非常に生命力が強い魚であることから子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの願いが込められているといひます。

ご近所で鯉のぼりを見つけたら、この「願い」を思い出してみてください。



5月の食育カレンダー

1日 八十八夜

「八十八夜」は2月の「立春」の日から数えて88日目のことです。「茶摘」の歌には「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌詞があり、「八十八夜」は新茶(一年で最初に摘まれる茶葉)の茶摘の時期でもあります。

4日 しらすの日

しらすは、カタクチイワシ、マイワシなどの無色透明な稚魚の総称。生食もしますが、家庭では塩ゆでにして干した「しらす干し(ちりめんじゃこ)」として食べることが多いでしょう。「しらすの日」は、しらす漁が全盛となる5月と、しらすの「し(4)」で、5月4日になりました。

9日 アイスcreamの日

牛乳、砂糖、卵黄に香料などを加えて凍らせた、子どももおとなも大好きな、アイスcream。この消費拡大を願い、東京オリンピック開催年の1964年5月9日にイベントが開催されました。以降、5月9日を「アイスcreamの日」としました。

24日 伊達巻きの日

お節料理などに欠かせない伊達巻きは、卵に白身魚のすり身を加え、甘く味つけて焼き、渦巻き状に巻いた華やかな卵料理です。伊達巻きの日は、戦国武将の伊達政宗の命日(5月24日)にちなんでいます。



5月						
日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	④
5	6	7	8	⑨	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	②⑤	25
26	27	28	29	30	31	



■おかずとごはんと一緒に食べよう

ごはんとおかずをいっしょにいれて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを口内調味(こうないちようみ)といひます。

これは、古くから日本独自の食べ方です。

最近では、欧米型の食文化の「ぱっかり食べ」(おかずぱっかり先に食べる食べ方)をする子どもがいるようですが、口内調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味になれない」、「脳を活性化させる」などの利点があるようです。



■ たけの子ごはんを作らしよう

1年で今の季節だけのおいしさです。新物のたけの子は茹でた状態でも売っていますが、茹でたてのものと時間の経ったものでは別物と思うほどの味わいが違います。たけの子はどんどん鮮度が落ちていきますので早く処理しないと風味が失われてしまいます。

▼材料(4人分)米2合...300g

新たけの子... 200g 油揚げ...1枚 出し汁...390ml 塩...小さじ1 醤油...大さじ1

▼作り方

たけの子は鍋に湯を沸かし、米ぬかを1カップと赤唐辛子を2~3本入れて煮立ったら弱火にして約1時間くらい茹で、冷めたら皮をむいて水にさらしておきます。

米は炊く30分~1時間前に洗って、ざるにあげておきます。

たけの子は1センチ四方の薄切りにし、ペーパータオルでぎゅっと水気を絞ります。油揚げはみじん切りにします。炊飯器に入れて調味料を加え、普通に炊きあげます。



■ 旬のたべもの

●やさしい

・**たけのこ**⇒たけのこは竹の地下茎からのびた芽で、食用としているのは皮に包まれた若芽の部分です。10日経てば竹になるということから、筍(たけのこ)という漢字になったといわれています。鮮度が大切なので、掘りたてをできるだけ早めに皮ごと下ゆですることが美味しく食べるポイントです。

●さかな

・**しらす**⇒旬のしらすはやっぱりそのままどんぶりご飯の上に乗せて食べる「しらす丼」が一番おすすめ!でもたまにアレンジしてチャーハンにいれてみたり、パスタにいれてみたりするのも美味しいので、色んな食べ方を試してみてください。

●くだもの

・**びわ**⇒びわは3月頃から出回り始め、ピークは5月頃です。

びわには、体内でビタミンAに変化し、強い抗酸化作用を持つβ-カロテンが多く含まれています。ビタミンAは皮膚、のど、鼻、肺などの粘膜を正常に保つ働きがあるため、感染症予防や免疫力アップにも役立ちます。

