

給食だより



令和6年度
5月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみがら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>へこもち (北海道)</p>	<p>へこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

おはしってすごい！

おはしを上手に使うって、おいしく食べましょう。

- おはしのもち方は…
- おはしの先を合わせる。上のおはしはえんぴつを、下のおはしはうごかさないと
- おはしを上手に使うって、おいしく食べましょう。
- おはしってすごいね！

あなたの好きな給食メニューは？

《材料》	4人分	《下処理》	一口大
まぐろ	360g		
酒	大さじ1		
しょうが汁	小さじ2		
片栗粉	適量		
揚げ油	適量	厚めいちょう切り	
【タレ】			
ケチャップ	大さじ2		
砂糖	大さじ2		
みそ	大さじ2/3		
みりん	小さじ1		

☆まぐろのオーロラ煮レシピ☆

《作り方》

- まぐろに酒、しょうがのしぼり汁をからめて下味をつける。
- まぐろは余分な水気を切って、片栗粉をまぶして油でカリッと揚げる。
- 【タレ】をよく混ぜ合わせて火にかけて、ふつふつするくらいに温めておく。
- ③に②の油を切ったまぐろを入れて、よくからめてできあがり

洋食で言う一般的なオーロラソースは、ベシヤメルソースにトマトを加えたものですが、給食のオーロラ煮は、ケチャップとみそがベースです。