

食育だより

令和5年5月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

5/15
もものタルト
(幼:ももゼリー)

だいきサラダ
さけのチーズやき
ごはん(いたく)
ABCスープ

善通寺市立中央小学校

テーマは「体にいい おいしい給食」です。
大豆サラダは、たんぱく質が豊富な大豆や、いろいろな野菜が入っています。ABCスープは、苦手な野菜が入っていても、英語のマカロニが入っていることで、楽しく食べられます。栄養たっぷり、体によいものを組み合わせているので食べてみてください。

5/24

いちごクレープ
(幼:いちごゼリー)
げんきサラダ
とりにくのガーリックやき
ミルクパン
うずらたまごもずくのスープ

多度津町立白方小学校

テーマは「栄養満点のメニュー」です。
旬のにんにくを使ったガーリック焼きを選び、季節を意識しました。また、味のバランスに気をつけながら、できるだけ洋食で揃えました。栄養満点でおいしく、みんなが元気になれるような献立を考えました。

学校給食レシピ



たけのこのきんぴら

たけのこだけでなく、にんじんや茎わかめが入っているので食感がよく、かみごたえのある一品です。

材料(4人分)

- | | | |
|-----------|-----------|--------|
| A | ・茎わかめ | 15g |
| | ・たけのこ(水煮) | 75g |
| | ・つきこんにやく | 10g |
| | ・油揚げ | 20g |
| | ・白てんぷら | 15g |
| | ・にんじん | 1/6本 |
| | ・ごぼう | 20g |
| | ・砂糖 | 小さじ1弱 |
| | ・濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| | ・酒 | 小さじ1弱 |
| | ・みりん | 小さじ1弱 |
| | ・白ごま | 小さじ1 |
| | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・水 | 大さじ2 | |
| ・かつお節(細片) | 適量 | |

作り方

- ① 材料を切る。
たけのこ、にんじん、油揚げ、白天ぶら…短冊切り
ごぼう…ささがき
 - ② つきこんにやくはゆでる。茎わかめが塩蔵の場合は、水につけて塩抜きする。
 - ③ フライパンでごま油を熱し、にんじん・ごぼうを加えて炒める。
 - ④ ③が少し柔らかくなってきたら、Aと水を加えて炒める。
 - ⑤ 酒・砂糖・みりん・濃口しょうゆの順で加え、さらに炒める。
 - ⑥ 火を止め、白ごま・かつお節を混ぜ合わせたら完成。
- ※ 給食では、水ではなくかつおだしを使っています。



若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。

5月は、八十八夜や端午の節句などがあり、関連した献立が給食で登場します。

行事食を食べるだけでなく、行事について深く知ることも大切です。

ハチ十八夜ってなあに?



「夏も近づくと八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか。

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりや八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

給食では5月2日に「ちくわの新茶揚げ」、5月19日に「揚げ抹茶ビーンズ」が登場します。(写真は令和4年度)



【ちくわの新茶揚げ】



【抹茶ビーンズ】

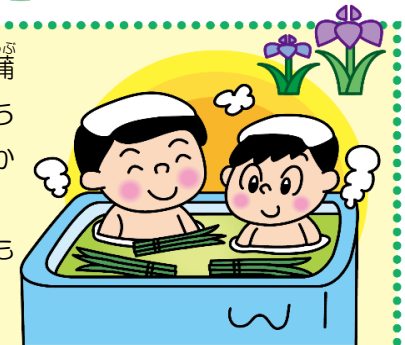
5/5



端午の

節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。
給食では5月8日に「かしわもち」が登場します。
(写真は令和4年度)



【かしわもち】



かしわもち

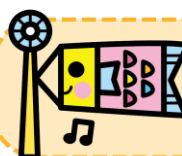
カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワは新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えない」という縁起を担いで使われます。



ちまき



菖蒲の葉などで、もち米やもち菓子をついで蒸したものです。健康祈願や厄除けの意味で食べられます。



5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

