

5月 給食だより

令和4年4月28日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

給食が始まって一か月が経ちました。黒門小学校の給食は「黒門の給食ルール」にもとづいて、各クラスで準備・後片付けをしたり、おかわりをしたりしています。新型コロナウイルス対策としては、手洗いやアルコール消毒をしっかりとる、密にならないように献立の品数を減らして給食当番の人数を少なくする、おかわりは先生がよそう、食べる時は前をむいて黙食するなどの対応をしています。



5月の給食目標 「いただきます」

「ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝がこめられているよ
みんなも気持ちをこめてあいさつしよう！

いただきます

食べ物はもとも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝がこめられています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますという意味です。

栄養黒板を見に来て下さい

毎日昼休みに、正面玄関にある栄養黒板に保健給食委員会の当番が、次の日の献立の食品のカードを働きによって赤、緑、黄に分けてはっています。「今日の給食は何かな？どんな食品が入っているかな？どんな栄養がとれるかな？」など見に来てください。



5月の行事食 5月2日(月) 中華ちまき風おこわ、抹茶豆乳ゼリー

「夏も近づく八十八夜」と歌われるように、5月2日は茶摘みの日です。



給食では抹茶を使った「抹茶豆乳ゼリー」を出す予定です。

5月5日はこどもの日、端午の節句とも言います。もともと中国から日本に伝わった行事です。この日はかぶとを飾り、しょうぶ湯に入ったり、柏餅を食べたりして、男の子の健康を願います。中国から伝わった中華ちまきを食べる風習があり、

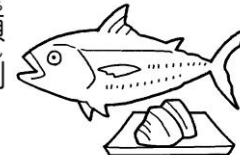


給食では中華ちまき風おこわを出す予定です。



春と秋に かつお旬がある!?

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がっお」はたたきに、秋頃の「戻りがっお」は刺身がおすすめです。



赤黒い血合いの部分の部分が苦手な人がいますが、レバーと同じで鉄分が多く含まれるので、貧血の予防になります。

5月16日(月)の「かつおとわかめごはん」には、揚げたかつおにタレをからめ、わかめご飯を混ぜて作ります。食べやすく調理します。味わって食べましょう。