

まんぷくほっぺ

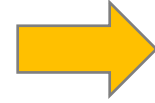
～千束小学校給食だより 5月号～

令和3年4月30日
台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

せんぞく食育日記



先月行った食育を紹介します♪
詳しくは学校のHPをご覧ください！



柑橘類の食べ比べ

「清見オレンジ」と「美生柑」をいっしょに給食に出し、食べ比べを行いました。



山菜、知ってますか？

「わらび」の展示を行い、さわったりにおい
をかいだりする機会を設けました。



たけのこにさわってみよう

たけのこを展示したり、半分に切った様子を見せながらたけのこが伸びる仕組みの説明を
したりしました。



5月は…

- 行事食（端午の節句）について
 - お茶について
 - 旬の食材（にら、新たけのこ、グリーンピース、新じゃが、アスパラガス、新ごぼう、そらまめ、絹さや、わかめ等）について
 - 5月の給食に出る魚（かつお、きびなご、さわら、あじ、ホキ）について
 - 地産地消（JA東京の野菜）について
 - 給食の片付けについて
- 等を給食と関連させて子供たちに伝える予定です。ぜひ、ご家庭でも「今日の給食どうだった？」と話題にしていただければと思います。

ご家庭からのご意見を募集しています!

- こんな給食レシピが知りたい! 給食だよりではこんなことを載せてほしい! 今回の給食や給食だよりの感想など、なんでも結構です。
- ご記入いただき、担任を通じてご提出ください。(栄養教諭に直接お渡しいただいても大丈夫です。)
- 保護者の方が書いても、お子様が書いてもどちらでも大丈夫です。
- いただいたご意見は次回以降の給食だよりに掲載させていただくことがあります。



きりとり

給食だよりアンケート（令和3年5月号） ☆ 5月14日〆切

() 年 () 組 名前 () ※ 無記名でも構いません。

ゴールデンウィーク!



おうち時間に親子で Let's cooking!

3度目の緊急事態宣言が発令された中でのゴールデンウィークを迎えます。今年度も家で過ごす時間が増えそうですが、この機会にお子様とお料理はいかがですか？5月は食に関する行事も多く、旬の食べ物も豊富です。ぜひお試しください♪

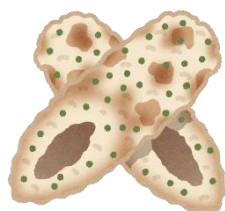
5月1日は.. 「八十八夜」～お茶を使ったメニュー～

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といい、今年は5月1日にあたります。だんだん気候も温かくなり、春から夏へ移る節目の日です。このころは苗代づくりや種まき、茶摘みなど、農作業の目安とされていました。特に、この日に摘んだお茶は、珍重され、不老長寿の縁起物として扱われています。

「ちくわのお茶揚げ」

【材料（4人分）】

- ・ちくわ … 4本
- A
 - ・抹茶またはせん茶 …… お好み
 - ・塩 …… 少々
 - ・卵（なしでもOK） …… 適量
 - ・小麦粉 …… 大さじ3
 - ・ベーキングパウダー（あれば） … 少々
 - ・水 …… 20g
- ・揚げ油



【作り方】

- ① ちくわは半分に切る。
- ② Aを合わせて混ぜ、衣を作る。
- ③ ちくわに衣をつけて揚げる。またはフライパンで焼く。

安くてカンタン！お手軽にお茶を取り入れることができるメニューです。

「茶ふき芋」

【材料（4人分）】

- ・じゃがいも … 2～3個
- ・塩・こしょう … お好み
- ・せん茶 … 小さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切ったらさっと水にさらす。
- ② 火が通るまでゆでたら水を捨て、中火にかけて粉がふくまで水分を飛ばす。
- ③ 塩こしょう、せん茶を入れて味をなじませる。

いつもの粉ふきいもをアレンジ！



5月5日は.. 「端午の節句」～子供と楽しく行事食作り～

端午の節句は、もとは中国から伝わった「菖蒲」や「よもぎ」を用いた厄払いの行事でしたが、のちに男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事となりました。

この日は「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「鎧」などを飾ったり、「柏餅」や「ちまき」を食べたりしてお祝いします。また、無病息災を願い「菖蒲湯」に入る風習もありますね。

「カツオくんワカメちゃんご飯」

【材料（4人分）】

- ・ご飯 … 600g
- A
 - ・かつお ……80g
 - ・しょうが(チューブ可)…適量
 - ・しょうゆ ……大さじ1
 - ・酒 ……大さじ2
 - ・米粉（なければ片栗粉）…大さじ2

【作り方】

- ① かつおをAにつけ、下味をつける。
- ② かつおに米粉をまぶし、揚げる。
☆ 米粉を使った揚げものは、ご飯と相性がよくおすすめです。
- ③ 熱いうちにかつおをほぐして、Bのタレにつける。
- ④ ご飯に、わかめごはんの素と③を混ぜる。



かつおを「勝つ男(かつお)」とかけて、困難なことや勝負に打ち勝つ男であってほしいことから祝い料理に使われます。

「かぶと春巻き」 ☆ おすすめ ☆



← 作り方はこちら！学校のHPに載っています。揚げる際、かぶとの角が折れやすいので注意してください。

