5月の給食だより

令和５年４月28日
足立区立梅島小学校
校 長　　近 津　勉
栄養士　　小幡　愛

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子ども達は、新しい環境に慣れてきたころでしょうか。夏にむかって暑い日が多くなり、疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事で子ども達が元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

5月のめあて　**正しい食事の仕方を身につけましょう。**

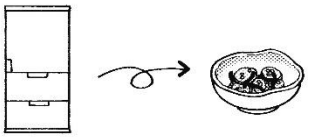
しっかり食べよう！ 朝ごはん

地球の自転のリズムは、１日24時間周期ですが、人間の体には１日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目に届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。１日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用

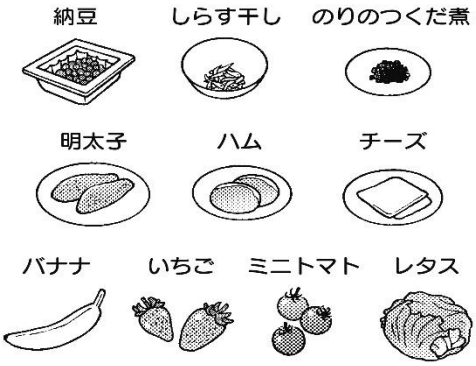


★加工食品や冷凍食品の活用

ⓒ少年写真新聞社2021

朝ごはんに手軽に食べられる食品

包丁を使わないものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



ⓒ少年写真新聞社2021

ゴールデンウィーク中に、日本の年中行事にふれましょう！

ゴールデンウィーク中には、日本の年中行事が２つあります。今年のゴールデンウィークは、おうちで過ごす時間が多くなりますね。ぜひ、ご家庭でも伝統的な習慣に触れてみてください。

端午の節句

柏餅を食べよう！
菖蒲湯に入ってみよう！

昭和 23 年に、5月5日の「こどもの日」が制定されてから、子どもの健康・成長を祈る日となっています。

端午の節句には、柏餅を食べたり、菖蒲湯につかったりします。柏餅に使われている柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉がおちないことから、家族が絶えないようにという意味が込められています。

菖蒲湯は、菖蒲を束にして、湯船に浮かべます。無病息災を願って入ります。

八十八夜

急須でお茶を淹れてみよう！

立春から数えて 88 日目にあたる八十八夜。八十八夜は、春から夏に向かうあたりの時期をいいます。今年は、5月 2 日(月)です。

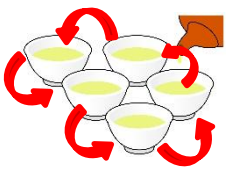
種をまくのによい日とされ、また茶摘みを始める目安とされる日でもあります。そして、この日に摘んだお茶を飲むと、長生きができるといわれています。

【淹れ方】

①お湯を沸かす。急須に茶葉を入れておく。

②お湯を沸かした後、少し冷ましたお湯を急須にそそぎ、1分くらい待つ。

③人数分の湯のみ茶碗に、味や濃さが同じになるように少しずつまわしながらそそぐ。
2杯目もおいしくなるように、急須に残らないようにそそぐ。



今月の野菜

ごぼう

ごぼうには、おなかの調子をよくする食物繊維が豊富に含まれています。古くから日本では、解毒・解熱などに効果がある健康食材として活用されていました。4～5 月は香りのよい新ごぼうが出回っています。

チキンチキンごぼう

材 料(4 人分)

ごぼう	中 1/2本
にんじん	1/4 本
鶏こま肉	100 グラム
おろししょうが	適量
しょうゆ	小さじ1弱
片栗粉	適量
揚げ油	適量

【タレ】

しょうゆ・砂糖・みりん	各小さじ 2
日本酒	小さじ1弱
出し汁または水	1/10 カップ

①材料を切る。ごぼうは、水にさらしてあく抜きをする。
ごぼう(ななめ切り)　にんじん(いちょう切り)

②鶏肉を、しょうがと醤油を合わせたものに漬けこんでおく。

③にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
(電子レンジで加熱してもよい。)

④鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
※ごぼう→鶏肉の順で揚げると、油が汚れにくくなります。
※少量ずつ揚げると、材料同士がくっつきにくくなります。

⑤タレの調味料を合わせて煮立たせ、油を切った④と③のにんじんをよく絡める。