

# 5月 給食たより

令和8年5月1日  
足立区立東栗原小学校  
校長 田中 岳晴  
栄養士 野村 亮子

新緑が目に見鮮やかな季節となりました。子供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、そろそろ心や体に疲れが出てくるころではないでしょうか。今年は、例年になく暑くなる日が早まっているように感じます。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識して過ごしましょう。

**食事** あさ ひる ゆう しよく き  
朝・昼・夕の3食を決ま  
った時間に食べましょう。

**睡眠** はやね はやお  
早寝・早起きを  
こころ 心がけましょう。

**運動** にっちゆう げんき からだ  
日中は元気に体を  
うご 動かしましょう。



しゆしよく しゆさい ぶくさい  
主食・主菜・副菜をそろえると、えいよう  
のバランスが せい やすくなります。



あさお につこう あ しょうかん  
朝起きたら日光を浴びる習慣  
をつけると、せいりつむが せい、  
1日を気持ちよくスタートでき



てきとう うんどう、しよくし  
適度な運動は、食事をおいしく感じ  
たり、質のよい睡眠につながったりと、  
いいことがたくさんあります。

## おすすめ給食レシピ

### \*\* 魚の竜田揚げ \*\*

#### 【材料】

- もうかさめ・・・4切れ
- しお・・・少々
- しょうが(おろす)・1かけ
- しょうゆ・・・大2
- 酒・・・大1
- みりん・・・大1
- 小麦粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量

※材料はお好みで調整してください

4月に残菜がなかったメニューのレシピをご紹介します。

魚は「もうかさめ」を使用しました。竜田揚げの魚はサメと聞いて子どもたちは興味津々でした。魚の価格が高騰している中、家計にやさしい魚です。少し抵抗があるかもしれませんが、竜田揚げならサメもおいしく食べられます。



#### 【作り方】

- ① 魚にしおを振って10分ほどおく
- ② ①の水気をふき取り、Aを合わせたものに10分ほど漬ける
- ③ 粉をつける
- ④ 180℃の油で、きつね色になるまで揚げる

運動会前日の22日(金)に、運動会応援献立が出来ます。子どもたちに大人気のみそカツ丼とデザートは「ジョア」です。当日は全力を出し切れるよう、しっかり食べて体調を整えましょう!



## 旬のやさしくアスパラガス

原産は南ヨーロッパで、古代ギリシャ時代から栽培され、ヨーロッパで食用になったのは約2000年前といわれています。日本には江戸時代、オランダ人によって長崎に伝わり、はじめは鑑賞用でした。食用になったのは大正時代になってからです。グリーンアスパラは日光に当てて栽培したもの、ホワイトアスパラは日光が当たらないように土をかぶせて育てたものです。グリーンアスパラのほうが流通量も多く、また栄養価も高く新陳代謝を高めるアミノ酸のアスパラギン酸を多く含み、疲労回復などにも効果的です。他に、β-カロテンやビタミン類、中でもビタミンB1が豊富に含まれています。

