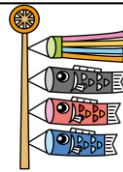


きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校

栄養教諭 蓮見 治美

No.2 R7.4.30

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

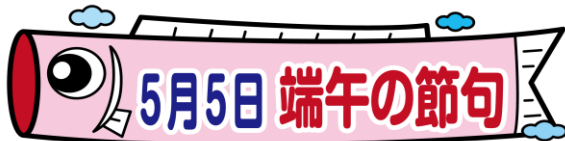
おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



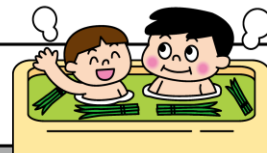
もち米や団子を笹の葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏は、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。柏の代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

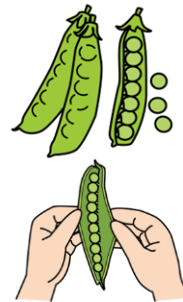


給食で政府備蓄米を使用します

気候の変化などによる不作によりお米が不足するときに備え、国が毎年一定数量、玄米を保管しておく、政府備蓄米制度というものがあります。米の価格高騰等に伴い市場に放出が開始された備蓄米を、学校給食でも使用できることになりました。公益財団法人東京都学校給食会を通し、各校に納められています。納品される備蓄米は令和6年産国産の米で、使用銘柄、産地については都度切り替わる可能性があります。本校では、市内米穀店：長谷川米穀店（ひばりが丘）から届く米と併用し、5月から月5回程度使用していきます。

1年生：『グリーンピースのさやむき』をしました。

4月24日（木）、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まず始めに、グリーンピースの栄養や旬についてクイズ形式で説明しました。そして、実際に豆に触れてみると、みんなワクワク。さらに盛り上がりました！よく観察しながら、さやから豆を出し始めていきました。最初は、うまく開かなくて困っている児童もいましたが、コツをつかむとあっという間に取り出すことができていました。グリーンピースは、授業後ランチルームへ来てくれた調理員さんに手渡しして、当日の給食のグリーンピースごはんとして登場しました。授業の様子はホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



グリーンピースごはんは、みずみずしく、程よい塩加減で食べやすく仕上がりました。「おいしかった！」「やわらかかった。」「きれいだけど、今日のグリーンピースは食べられた！」という前向きな感想を聞くことができました。本校では、『苦手でも一口は食べてみよう！』と全体に声をかけています。苦手なものを無理に食べさせることはしませんが、声かけをきっかけにグリーンピースが苦手という児童も、自分から進んで食べてくれました。また、友達が「おいしい」と言っているのを聞いて自分も食べてみようと思ってくれた子もいました。

栄養教諭からは「好きになってほしいとは思わないけれど、どんなものか観察するつもりで口に入れてみよう！」と話をすると、頑なに拒否していた2年生の児童も一粒つまんで口の中へ。そしてニッコリ、得意げな顔でこちらをチラリと見ながら、もう一粒。びっくりした私は一瞬、目が点！そして思わず、大声で「やったね～」と拍手！！毎日、頑張る児童の様子を身近で見ることができてとても嬉しく思います。



4月15日（火）の給食で登場しました。4年生の児童からレシピが欲しい！とリクエストがありました。給食の写真は、本校ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

新じゃがのそぼろ煮		材料 約4人分	1人分量 (中学年)	切り方	作り方
じゃがいも（新）		400g	80 g	1/2（一口大）	①じゃがいもは素揚げする。
揚げ油			適量		下茹でしておくとスムーズです。
しょうが		1かけ	0.5 g	みじん切り	②フライパンに油を敷き温めてから、しょうがを炒める。
豚ひき肉		150g	30 g		③ひき肉、玉葱、にんじん、椎茸を炒める。
にんじん		1/2本	15 g	荒みじん	
玉葱		1個	40 g	荒みじん	
干し椎茸		5g	1 g	荒みじん	④揚げたじゃがいもを加える。
さやいんげん		2～3本	2 g	1cm幅小口切り	⑤調味料【A】で味をととのえる。
					⑥最後に下茹でしたいんげんを入れる
油		大さじ1	1.0 g		⑦片栗粉でとろみづけする。
砂糖	A	大さじ1	2.0 g		
しょうゆ		大さじ1	4.0 g		
清酒		小さじ1	1.0 g		*下茹でではレンジでもできます。
本みりん		小さじ2	2.0 g		
かたくり粉			0.5～1 g		
水（椎茸の戻し汁）			7.0 g		

「新じゃが」とは、収穫されてすぐのじゃがいものことです。

春から夏のはじめに市場に出回ります。普通のじゃがいもは、収穫してから 貯蔵して熟成させますが、新じゃがはそのまま出荷します。小さめでみずみずしく皮が薄いのでよく洗って皮ごと食べることができます。ビタミンも豊富です。



献立表のクイズのこたえ

こたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)

