

5月食育たより

令和5年5月
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭

さわやかな季節になりました。新年度が始まってひと月がたち、新しい生活にも慣れてきたと同時に疲れが出やすい時期でもあります。

食事と睡眠をしっかりと、元気に運動するとともに心と体の調子を整えることも大切です。



八十八夜ってなあに?



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日(火)です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。

給食では、5月1日(月)にこどもの日献立の中で「白身魚の米粉狭山茶フライ」を出します。



学校給食試食会を開催します!

今年度は5月25日(木)に行います。

普段子どもが食べている給食と同じ献立を召し上がっていただきます。昨年度参加された方々から食べてみたい!とリクエストの多かった担々麺の献立です。

栄養教諭からは、「給食センターって自校給食と何が違うの?」や「給食のアレルギー対応はどんなことをしているの?」など、保護者の方から寄せられた疑問にお答えできるようなお話をする予定です。

詳細は学校メールをご覧ください。

みなさまのご参加お待ちしております!

試食会の献立

- ・たんたんめん
- ・ほたてフライ
- ・フルーツミックス
- ・ちゅうかめん
- ・ノンエッグタルタルソース

給食時間より

給食がはじまり1か月がたちました!

1年生は、4月21日、24日のならし給食を終え、25日から通常給食が始まりました。重い食器や食缶を一生懸命運び、協力して準備しています。毎日「おいしい!」「おかわりください!」という声が聞こえてくることを嬉しく思います。

2~6年生も給食当番をがんばっています。給食委員会も新しいメンバーになり、低学年の配膳をはりきって手伝ってくれています。

ご家庭でも食卓で給食の事を話題にしてみてください。



献立紹介

ふるさとめぐり「四国地方」 多文化共生「ドイツ」

2日(火)

「カルトツフェルズuppe、カレーブルスト、ザワークラウトふう」

カルトツフェルズuppeはドイツ語で、「じゃがいものスープ」、ザワークラウトは「すっぱいキャベツ」という意味で、キャベツの漬物のことを言います。カレーブルストは「カレーソーセージ」という意味で、その名の通りソーセージにケチャップやカレー粉をまぶしたシンプルな料理ですが、ドイツで人気のある料理です。

15日(月)

「せんざんぎ」愛媛県

鶏の骨付き肉を使った愛媛県の郷土料理です。給食では、鶏のもも肉を使い、甘辛い下味をつけてから揚げています。

18日(木)

「しっぽくうどん」香川県

数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる郷土料理です。給食では、煮干しとさば節から出汁を取ります。

29日(月)

「ぐる煮」高知県

大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「ぐる」とは土佐の方言で、「みんな」や「仲間」という意味で、様々な具材と一緒に煮込むことに由来しているといわれています。