

給食だより



美しい5月、爽やかに、健やかに

「自には青葉山ほととぎす初ガツオ」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

給食で味わう行事食～「端午の節句」

5月5日は、「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。また、行事食のちまきや柏餅を食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食の他、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしてください。

かしわもち

餡入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされていました。



ちまき

もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられています。



矢を貫くように真っすぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。

たけのこ



名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

かつお



こいのぼり

鯉が激しい流れの滝を登りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

命を守る大事な武具です。災いや病気などから守ってくれるように、また武士のように勇ましく育ってほしいと願います。

しょうぶ湯



かぶとよろい



葉の形が似ていることから、また武芸に精進することを表す「尚武」に通じることから、菖蒲をお風呂にいれて、無病息災を願います。

～5月の注目! 給食紹介～

★台場小学校では5月27日～5月30日の4日間で小松菜ウィークを開催します★

小松菜の白について

5月27日は「小松菜の白」です。5(こま)月2(つ)7(な)日の語呂合わせで定められました。

小松菜は、「ククタチナ」という野菜が東京都江戸川区小松川付近で品種改良され、栽培された野菜です。そのため、現在でも東京都での栽培が盛んな数少ない野菜の一つとなっています。



台場小学校では、東京都足立区産の小松菜を使っています

(小松菜を使った献立を1品提供します)

- ・鉄分 → 貧血予防
- ・カルシウム → 骨や歯を作る
- ・βカロテン → 視力の維持
- ・ビタミン類 → 風邪予防



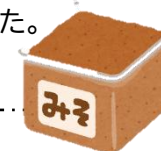
5月27日 小松菜チャーハン

小松菜の他に、豚肉・とうもろこし・卵を入れて、彩をよくします。



5月29日 小松菜みそつくね

小松菜を混ぜ込んだつくねを作ります。また、つくねの中に赤みそを混ぜ込み、コクが出るように工夫しました。



5月28日 オニオンスープ

オニオンスープの中に小松菜を入れます。小松菜は1度下茹でをして柔らかくしてからスープに入れ、食べやすくしています。



5月30日 ホイコーロー丼

ホイコーローにはたくさんの野菜が使われます。その味付けと、肉のおいしさが相まって、とても人気の主菜です。今回は小松菜を追加しました。

