

5月

給食

献立表



月

火

水

木

金

3日
けん ほう き ねん び
憲法記念日

4日
みどりの日

5日
こどもの日

6日
しょくパン、いちごジャム
ぎゅうにゅう、ポークビーンズ
ブロッコリーのたらマヨあえ
かんフルーツ (みかん)
こいポーロ

7日
ひ じょうしょくたい けん
非常食体験

10日
たらこスパゲティ
キャベツとベーコンのトマトスープ
とりにくのサラダ、ヤクルト

11日
ごはん、みそしる
マーボードーフ
のりすあえ
やきプリンタルト

12日
ハヤシライス、ぎゅうにゅう
わかめサラダ、アセロラゼリー

13日
ごはん、たまごスープ
ハンバーグ (いんげんソテー、
にんじんグラッセ、ポテトフライ)
きりこんぶのもの
ソファールブレン

14日
ごはん、けんちんじる
サバのみそに、やさしいため
ジョア (ブルーベリー)

17日
げんまいごはん、にくだんごスープ
カジキのみそてりやき
(ブロッコリー、トマト)
こんぶいりきんぴら
かんフルーツ (みかん、パイン)

18日
ごはん、みそしる
コロッケ (ブロッコリー、トマト)
はるさめサラダ (たまご)
ぎゅうにゅう

19日
ごはん、みそしる
とりにくのてりやき
(トマト、アスパラ)
きんしたまごのあえもの
ジョア (ブレン)

20日
ぎゅうどん、すましじる
キャベツとツナのサラダ
アップル&キャロットジュース

21日
ごはん、かきたまじる
ぶたにくのしょうがやき
(ブロッコリー、トマト)
マカロニサラダ、ヤクルト

24日
ピタパン、ぎゅうにゅう
チリコンカン、ポテトサラダ
かつらきゆすゼリー

25日
ポークカレー、ぎゅうにゅう
はるさめサラダ (みかん)
ココアムース

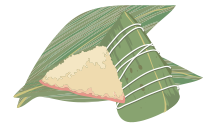
26日
フォカッチャ、コンソメスープ
マカロニグラタン
さんしょくピーマンのマリネ
ジョア (ブルーベリー)

27日
げんまいごはん、たまごスープ
ぶたにくのみそづけやき
(トマト、アスパラ)
きゅうりのすのもの
ソファールブレン

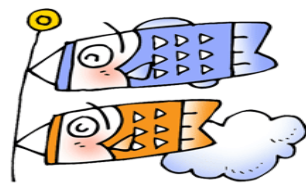
28日
ごはん、みそしる
サケのしおやき
ほうれんそうソテー
あげじゃがいものそぼろに
ヤクルト

31日
げんまいごはん、わかめスープ
チキンカツ (キャベツ、トマト)
きりほしだいこんのもの
フルーチェ (いちごあじ)

5月の給食目標
『食事の前には手を洗おう』



5月



ぱくぱく

食育通信

第156号

栄養教諭 中田秀子



久里浜特別支援学校

給食目標：「食事の前には手を洗おう」
食育目標：「ごはんとおかずを交互に食べよう」



新緑が美しい季節になりました。日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、栄養バランスの良い食事と質の良い十分な睡眠、そして適度な運動をして、心と体の調子を整えることが大切です。

八十八夜：今年は5月1日



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

八十八夜は立春から数えて88日目のもので、今年は5月1日です。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。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りの「八」が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

今月の行事：5月5日は端午の節句

端午の節句は別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



季節の食べ物クイズ

問1. 柏餅に使われる「柏の葉」には、男の子の成長と子孫繁栄を表すある特徴があります。どんな特徴でしょう？

- ①若葉が一年中出続ける
- ②若葉が出てから、古い葉が落ちる
- ③葉が青々としたまま、冬でも枯れない



柏餅の中身は、つぶあん、こしあん、みそあんなどがあり、葉の裏表や餅の色であんの違いが分かるようにしています。

問2. 端午の節句に食べられるちまきは、笹の葉などでくるまれています。笹の葉を使う料理はいろいろとありますが、なぜ笹の葉を使うのでしょうか？

- ①一年中緑色のままで、水をあげなくても枯れないから
- ②そのまま葉を食われて、甘くておいしいから
- ③いい香りがして、食べ物を腐らせないようにするから

細長い形のちまきには、いろいろなど和菓子が入っていて、主に関西で食べられています。

問3. たけのこは、次のうちのどの部分を食べているでしょう？

- ①根 ②茎 ③葉

同じ部分を食べる野菜には、アスパラガスやウドなどがあります。



問4. 春にとれるカツオは「初鯨」、秋にとれるカツオは何鯨というでしょう？

- ①古鯨 ②戻り鯨 ③終わり鯨



お腹にある何本かの青黒い縞模様は、死んだ後に現れるもので、生きていた時にはありません。

問5. から揚げのことを北海道では何と言うでしょう？

- ①ルイベ ②ザンギ ③ジンギスカン



から揚げは、肉や魚、野菜などに、小麦粉や片栗粉をまぶして、油で揚げた料理です。

問6. キビナゴの名前は、体の縞模様から付いたと言われます。鹿児島県の方言で、「キビ」は何を意味するでしょう？

- ①糸 ②帯 ③リボン



全長10cmほどで、イワシの仲間では一番小さい魚です。地域によって「キミイワシ」「キミナゴ」「ハマゴ」など、様々な名前と呼ばれています。

【答え】

問1. ②若葉が出てから、古い葉が落ちる
柏の木はフナ科の落葉樹ですが、若葉が出るまで古い葉が落ちずに枝に残ります。若葉が出るのを見届けるようにして葉が落ちることから、昔の武士の家では跡継ぎ(男の子)が元気に育つを見届けられるように、家が絶えることがないようにという願いを込めて、お菓子に使うようになりました。柏餅は、うるち米の粉などで作った餅であんをくるみ、これを柏の葉で包んだ物で、5月5日の端午の節句のお菓子として食べる習慣があります。

問2. ③いい香りがして、食べ物を腐らせないようにするから
笹の葉にはパイ菌が付きにくい働きがあり、食べ物を腐りにくくするため、昔から食べ物を保存するために使われてきました。ちまきの他には、寿司や団子などに使われます。笹の葉は香りも良く、食べ物をおいしくします。ちまきは中国から伝わったもので、もち米やうるち米で作った餅を笹の葉などで巻いて、蒸して作ります。中身や形は地域によって様々です。関東では、端午の節句に柏餅を食べることが多いようです。

問3. ②茎
春にとれるたけのこは、竹の土の下にある茎が分かれて出てきた芽で、若い「茎」の部分です。漢字では「筍」と書きますが、旬には10日間という意味があり、成長が早く10日で大きくなるから、「筍」の字が出来たと言われています。こどもの日には、「子供がすくすくと元気に大きくなってほしい」という願いを込めて、たけのこ料理が作られます。日本で多く食べられているたけのこは、「モウソウチク(孟宗竹)」という種類で、お吸い物や和え物、煮物、揚げ物など、いろいろな料理に使われています。

問4. ②戻り鯨
鯨は群れて泳ぎ、回遊する魚です。初鯨は春に太平洋を北の方へ上っていく時に捕ったもの、戻り鯨は秋に南の方へ下っていく時に捕ったものです。初鯨はさわやかでさっぱりとした味わい、戻り鯨は脂がのってこってりとした味わいです。鯨には「堅」の字が入っていますが、魚の体が締まって堅く、カタウオーカツオと名付けられたと言っています。またカツオは「勝負」に通じるので、昔の武士の世界では縁起の良い魚とされ、今でも端午の節句に食べられています。

問5. ②ザンギ
北海道では、から揚げの中でも特に鶏のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。肉に下味をしっかり付けて揚げ、タレを付けて食べるのが特徴的です。から揚げは、小麦粉や片栗粉などをまぶして油で揚げることで、食材から出るうま味を閉じ込める調理法です。下味は付ける場合も付けない場合もあり、家庭によっても作り方は様々です。同じ揚げ物でも、魚や肉を甘辛い調味料に漬けて、片栗粉をまぶして揚げた物は「竜田揚げ」、小麦粉と卵などを混ぜた衣を付けて揚げた物は「天ぷら」「衣揚げ」、エビや野菜など何も付けずにそのまま揚げた物は「素揚げ」と言います。

問6. ②帯
体の縞模様を「帯」に見立てて、鹿児島県の方言で「キビ」、小魚のことを「ナゴ」ということから、キビナゴと呼ばれます。一年中食べられている魚ですが、5～6月の旬の時期がおいしく、特に九州地方でよく食べられます。新鮮なうちにキビナゴの身を開き、丸く盛り付けた「菊花造り」のお刺身など、鹿児島県の郷土料理としても欠かせない魚です。頭も骨も軟らかいので、から揚げや南蛮漬け、塩焼き、煮付けなどにして丸ごと食べます。また、傷みが早いので、煮干しや干物にも加工されています。肉食の大型の魚が好むことから、釣りの餌にも使われている魚です。