

# 給食だより 5月



令和3年4月30日  
文京区立小日向台町小学校  
校長 田中 純一  
栄養士 山川 久美子

5月、春から初夏へ日差しも強くなってきます。気持ちのよい時期ですが、新しい生活の疲れも出るころです。早寝、早起きなど生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応できます。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。



5月5日は端午の節句です。



5月5日の子どものは端午の節句ともいい、男の子のお祝いの日です。こいのぼりを揚げ、柏餅やちまきを食べる風習があります。男の子の成長を祝う日になったのは、鎌倉時代からです。鎌倉時代は武士の時代。武士は男の子たちが勇敢な人間になるようにねがい、かぶとや鎧、金太郎の人形をかざるようになりました。こいのぼりはこいが急流を登って龍に変わるという中国の古い言い伝えから来ています。苦しいことがあっても立派な大人になってほしいという願いがこめられています。

おすすめ給食レシピ 海苔の佃煮 4月の献立で、好評でした！

《材料》

焼きのり 2枚(6g) かつおだし 45g  
みりん 小さじ1 酒 小さじ1 砂糖 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1と半分 片栗粉少々 水少々

《作り方》

- ①焼きのりはこまかくちぎっておく。
- ②かつおだしからしょうゆまでを鍋にいれて、①を加えてふやかしておく。
- ③②がふやけたらペースト状になるまでよく混ぜてから火にかけ焦げないように煮る。

水でといた片栗粉を③の様子を見ながら加えて固さを調整する。

★海苔がしけてしまった時などにおすすめです

## マナー違反に注意!

### 「食事をおいしく楽しくするマナー」

新学期が始まって1ヶ月がたちましたが、新しいクラスの雰囲気になれましたか? クラスのみんなが気持ちよく給食の時間を過ごすにも一人ひとりがマナーを守ることが大切です。マナーを守って食事をしましょう。

次のようなことをしている人はいませんか?  
マナー違反をしないようにしましょう!

給食中におしゃべりする



ひじをついて食べる



がちゃがちゃと食器の音を立てる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



マナーを守ると気持ちがいいね!



今月旬の食材 / 5月

野菜 / アスパラガス、きゃべつ、グリーンピース、さやえんどう、じゃがいも、空豆  
果物 / 甘夏、夏みかん、メロン  
魚介類 / 鱒、いさぎ、かつお、きす、太刀魚、トビウオ