

給食だより



5
月
号

令和4年5月2日
荒川区立第一中学校
校長 岡本 芳明
栄養士 篠原 千遥

新年度が始まってから、ひと月が経ちました。新しい学年やクラスには、少しずつ慣れてきた頃かもしれませんが、5月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって、疲れが出やすくなります。栄養と休養をしっかりととり、中間考査や運動会を万全の体調で迎えられるようにしましょう。もちろん、毎日の栄養源となる給食も、しっかり食べてください。

たんご せっく 5月5日は端午の節句

5月5日は、こどもの日・端午の節句です。もとは、中国から伝わった「しょうぶ」や「よもぎ」を用いた厄払いの行事でしたが、今では男の子の健やかな成長を願う行事となりました。端午の節句で使われるこいのぼりや、食べられる柏餅には、健康や将来への願いが込められています。



今日の給食は、「災いから守り、強くたくましく育てほしい」という願いが込められた兜（かぶと）にちなんで、「スイートポテトのかぶとパイ」でした。（もちろん、給食室で約370人分手作りしました！）

主な食材は、さつまいもと春巻きの皮と簡単に手に入るものなので三連休に作ってみてはいかがでしょうか？家庭用のレシピを紹介します。

スイートポテトのかぶとパイ（5人分）

〈材料〉

・さつまいも	200g（中1本）
・砂糖	大さじ1・1/3
・塩	少々
・バター	5g
・生クリーム	小さじ1
・バニラエッセンス	ひとつり
・春巻きの皮	5枚
・揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむいて一口大に切り、柔らかくなるまでレンジにかける。
- ② さつまいもをつぶし、砂糖～バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ③ 春巻きの皮でかぶとを折り、中に②を入れて皮でとじる。（のり付けは水を使う）
- ④ かぶと側を下にして、油で揚げる。

かぶとの折り方は、折り紙と一緒に。インターネットで調べると出てくるので、そちらを参考にしてください。

お知らせ

- 給食費の引き落としが5月から始まります。詳細の金額は、『給食費・諸会費 口座振替のお知らせ』をご覧ください。初回の引き落としは、**5月16日（月）**です。
- **5月19日（木）、20日（金）**の中間考査も、給食はあります。
- **5月28日（土）**に予定している運動会では、給食があります。椅子が使えないため、**敷物の準備をお願いいたします。**延期になった場合でも、**4時間授業・給食あり**となります。延期の場合は、一部献立を変更して給食を実施しますが、食物アレルギー対応に変更はありません。



5月の献立紹介



2日（月） 端午の節句献立

中華おこわ スイートポテトのかぶとパイ

端午の節句で食べられる「ちまき」の中身が、中華おこわになります。

6日（金） 旬の食材を味わおう！

アスパラとツナのサラダ 果物（小夏）

柑橘類の小夏は、ワタの部分も食べられる珍しい品種です。



10日（火）

英語でおはなし給食 ピーターラビットより マグレガーお婆さんのミートパイ

2年生・英語科の授業で登場する、ピーターラビットのお話しにちなんだ給食です。

ピーターのお母さんは、子供たちに

When your father went there,

Mr McGregor caught him and put him in a pie.



マグレガーおじさんの畑にだけは、行ってはだめですよ。

お父さんはね、マグレガーお婆さんに、パイにされてしまったのですからね。

と話します。マグレガーさんが作ったパイをイメージして作りますが、ピーターのお父さんは入っていないので、安心して食べてください。

17日（火）

日本の味めぐり 奈良県

かしわのすき焼き丼 にゅうめん ごま豆腐

関西地方では、鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。お祭りの時に作るすき焼きでは、天神さまを守っていたのが牛だったので、代わりに鶏を使っていたそうです。にゅうめんに使われる素麺は、奈良県桜井市の三輪（みわ）が発祥です。

そして、くず粉の産地として有名なのが、奈良県の吉野地方です。本場の吉野本くずは高級品のため、給食で使用することができませんが、代替りのくず粉を使って、もちりとしたごま豆腐を作ります。



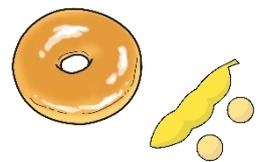
奈良の大仏が有名です！

23日（月）

運動会に向けて体づくり！

トリフルソイドーナツ

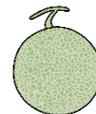
「畑の肉」と呼ばれている大豆は、植物性の食品の中でもたんぱく質を多く含む食材です。今回のドーナツは、3種の大豆制品を使います。



25日（水）

旬の食材を味わおう！

果物（メロン）



27日（金）

運動会応援献立

フレイフレークチキンカツ

パン粉の代わりに、サクサクのコーンフレークをまぶして油で揚げる、特製のチキンカツです。応援のかけ声「フレイフレー」と、勝負に勝つの「カツ」をかけました。

28日（土）

運動会 どんぶり給食

スタミナ焼肉丼 バナナ オレンジジュース お茶

たっぷりの野菜とお肉を使ったスタミナ焼肉丼に、運動後のエネルギー補給にぴったりなバナナとオレンジジュースがつかます。お茶は、ほうじ茶です。

今年度も、旬の食材を使う日や行事食の日には、給食時間にパワーポイントを使って献立の紹介をしています。ぜひ、電子黒板に注目してくださいね。

