

給食だより 5月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、疲れが出やすい時期でもあります。食事と休養をしっかりととり、体調を整えましょう。

いくつ知ってる？ 1年間の行事食について

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの時に、旬の食材等が使われた伝統的な食事のことを言います。行事食は、昨年度の給食でも色々紹介しました。みなさんはいくつ知っていますか？

1月	・ お正月 [おしょうがつ]…おせち、お雑煮 ・ 人日の節句 [じんじつのせつく]…七草がゆ ・ 鏡開き [かがみびらき]…おもち	
2月	・ 初午 [はつうま]…いなりずし、おだんごなど ・ 節分 [せつぶん]…豆、いわし、恵方巻き、けんちん汁など	
3月	・ ひな祭り [ひなまつり]…ちらしずし、はまぐり、ひしもち、ひなあられ ・ 春の彼岸 [はるのひがん]…ぼたもち	
4月	・ 花祭り [はなまつり]…甘茶 ・ お花見 [おはなみ]…おだんごなど	
5月	・ 八十八夜 [はちじゅうはちや]…新茶 ・ こどもの日 …ちまき、かしわもち	
6月	・ 入梅 [にゅうばい]…いわし	
7月	・ 半夏生 [はんげしょう]…タコ、さば、うどんなど ・ 七夕 [たなばた]…そうめん ・ 土用の丑の日 [どようのうしのひ]…うなぎ	
8月	・ お盆 [おぼん]…精進料理、おだんごなど	
9月	・ 重陽の節句 [ちょうようのせつく]…栗ごはん、秋なす、菊酒 ・ 十五夜 [じゅうごや]…月見だんご、さといも、季節の野菜やくだもの ・ 秋の彼岸 [あきのひがん]…おはぎ	
10月	・ 十三夜 [じゅうさんや]…月見だんご、栗や豆	
11月	・ 七五三 [しちごさん]…赤飯やおすし、千歳あめ	
12月	・ 冬至 [とうじ]…かぼちゃなど冬至の七種 ・ 大晦日 [おおみそか]…年越しそば	

行事食の意味を調べると、昔の人が季節の節目節目に、家族が幸せに過ごせるように・病気を長生きできるように、などを願ってきたことがわかります。健康を願い食事を大切にすることを、みなさんも意識してほしいと思います。

5月は、八十八夜の時期に旬の「鰻(アジ)」と「お茶(狭山茶)」を使用した「鰻の狭山茶フライ」を提供予定です！

朝ごはんを見直そう！

朝ごはんをしっかり食べることで、エネルギーが補給され、体温が上がり、からだが目覚め、しっかり勉強や運動ができるようになります。みなさんの朝ごはんレベルはいくつですか？レベルが1つでも上がるよう意識してみましょう。

【レベル1】
主食のみ



【レベル2】
主食+1品



【レベル3】
主食+2品以上



料理の組み合わせは、給食のこんだても参考にしてみましょう。給食の写真は、野火止小学校ホームページで見ることができます。

作ってみませんか？ ～ソパ・デ・アホ～

スペインの家庭料理です。スペイン語でソパはスープ、アホはにんにくを指します。5月ごろから夏にかけて旬をむかえるにんにくをたっぷり使用したスープです。

【材料（5人分）】

鶏がら	50g
水	600g
サラダ油	3g
にんにく	6g…みじん切り
ベーコン	40g…細切り
にんじん	60g…いちよう切り
たまねぎ	120g…スライス
トマト缶	120g…潰す
トマトジュース	60g
塩	5g
こしょう	少々
たまご	90g
パン粉	10g
パセリ	少々…みじん切り

【作り方】

- ①鶏がらでスープを取る。
※ご家庭では固形コンソメで代用できます。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒める。
- ③ベーコン、にんじん、玉ねぎを炒め、スープを加え煮る。
- ④トマト缶とトマトジュースを加え、酸味が少なくなるまで煮る。
- ⑤塩、こしょうを入れる。
- ⑥たまごとパン粉を合わせたものを少しずつ加える。
- ⑦味をととのえ、パセリを入れ仕上げる。

