

給食だより 5月号

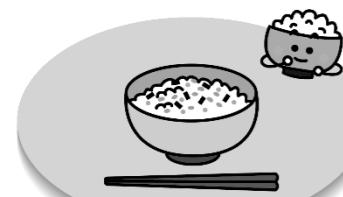
令和4年4月28日
杉並区立和田中学校
校長 村山 忠久
栄養士 金澤 千絵

新緑がまぶしい季節となっていました。5月は年度始めの緊張がとけると同時に疲れが出やすくなる時期です。早寝早起きと朝食をとる習慣を心がけ、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



5月の給食より

5月の国内産食材の日は18日（水）、19日（木）です。

ちまき（2日）：5日の端午の節句の行事食として、ちまきが出ます。

抹茶メニュー（6日）：ハ十八夜にちなみ、米粉の抹茶ケーキが出ます。抹茶はお茶の葉を粉にしたものなので、お茶の栄養成分を丸ごと食べられます。

ピースご飯（10日）：旬にしか食べられない、生のグリンピースを炊き込みます。缶詰や冷凍とはちがう、ホクホクとした食感を味わってみてください。

運動会応援メニュー（27日）：運動会の応援メニューとして、スタミナ丼とミルクゼリーはちみつレモンソースが出ます。スタミナ丼のぶた肉や、はちみつレモンなど、疲労回復につながる食べ物で体調を整え、本番に臨みましょう。

ハ+ハ夜つて なあに？

ハ十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2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、茶摘みや稻の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「ハ十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりのハが重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

ハ十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。



「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は国民の祝日、「こどもの日」でもあり、男女関係なく「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする行事が「端午の節句」で、鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲（しょうぶ）湯につかって邪気を払いします。また、「かしわもち」や「ちまき」を食べる風習があります。

ちまきはチガヤや笹の葉、竹の皮などでもち米やもち菓子を包んで蒸したもので、全国各地で様々なちまきが作られています。給食では5月2日（月）に中華ちまきがです。

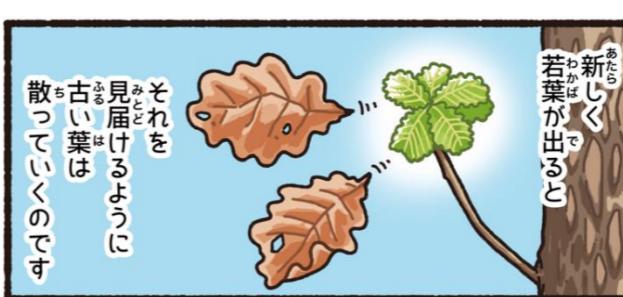
①



②



③



④



【給食の時間より】

1学期の給食が始まり、約1か月が経ちました。給食の時間に廊下を歩いていると、「おいしかったです！」と声をかけてもらえることもあります。給食室一同とても嬉しく思っています。

しかし、配膳の時間に皆さんのトレーを見ると、料理が一品足りない人がちらほらいます。和田中学校では「食品ロスカード」という取り組みをしていますが、皆さんは正しい使い方ができていますか？食品ロスカードは、「量が多くて食べきれない人が声を出さずに量調節するためのカード」です。「苦手なものを食べなくてもよいカード」ではありません。4月の給食の様子を見ていると、特に焼き魚を受け取らない人が目立ちます。4月22日の「魚の西京焼き」は、残菜率が約26%でした。約65人が手を付けずに残している計算になります。とてももったいないですよね。これを作った人が見たら、どう思うでしょうか？

人それぞれに苦手なものなどあると思いますが、給食はバイキングではありません。完食は難しくても、受け取って一口は食べるということを意識してみましょう。