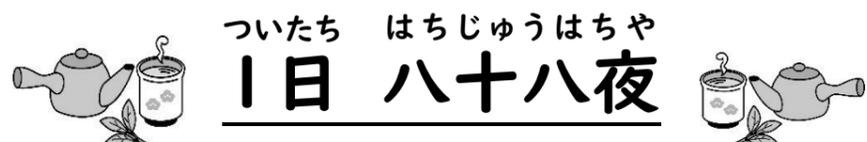


しよくいくだより 5月号

令和7年5月 東松山市学校給食センター 石井

しんねんと はじ けつ 1ヶ月がたちました。あた かんきょう な がつ
新年度が始まってから1ヶ月がたちました。新しい環境には慣れましたか？5月
は、あた かんきょう きんちよう つか た たいちよう くず じき しよくじ すいみん
は、新しい環境での緊張や疲れが溜まり体調を崩しやすい時期なので、食事・睡眠
をしつかりとることを心がけていきましょう。

がつ こんだて しょうかい がつ がつこうきゅうしよくこんだてひょう あわ
5月の献立のイチオシポイントを紹介します。5月の学校給食献立表を併せてご
かくにん おも ねが
確認いただければと思います。よろしくお願ひします。



みなさんは、「夏も近づく～八十八夜～」で始まる歌を知っていますか？
はちじゅうはちや りっしゅん かぞ にちめ ひ きせつ うつ か あらわ
八十八夜とは立春から数えて88日目にあたる日のことで、季節の移り変わりを表
します。今年の八十八夜は5月1日(木)です。八十八夜の頃になると、お茶の新芽を
しゅうかく さいてき じき としはじ しゅうかく しんめ つく ちゃ
収穫する最適な時期になります。そして、その年初めて収穫した新芽で作ったお茶を
「一番茶」といいます。「新茶」ともいい、八十八夜が過ぎる頃には新茶が広く出回り
しんちゃ きせつ
新茶の季節となります。

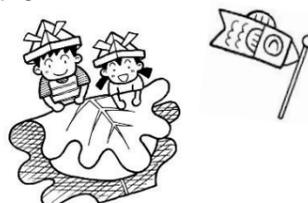
きゅうしよく ちゃ つか ささ ちゃあ
給食では、せん茶を使った笹かまぼこのせん茶揚げを
つく あじ きせつ かん
作ります。味わって季節を感じてみてください。



か ひ たんご せつく ひ かぶと
5日は「こどもの日」です。「端午の節句」ともいわれます。こどもの日には、兜
よろい こい かざ もち た しょうぶゆ はい ふうしゅう
や鎧、鯉のぼりを飾ったり、かしわ餅を食べたり、菖蒲湯に入る風習があります。

そこで、2日はこどもの日にちなんだ献立となっています。
しゅん しよくざい たけのこ と い かたち
旬の食材である筍やわかめを取り入れ、ちらしずしとかぶとの形を
したかまぼこが入った若竹汁、デザートにはかしわ餅が登場します。

もち かしわ き は あん はい もち つつ
かしわ餅とは、「柏」という木の葉で、餡が入った餅を包ん
かし かしわ は しんめ めぶ ふる は お
だ菓子です。柏の葉は、新芽が芽吹くまで古い葉が落ちないこ
とから、「子孫繁栄」の意味を込められています。



しよくいく ひ 「食育の日」

まいつき にち くに さだ しよくいく ひ
毎月19日は国で定められた「食育の日」となっています。
ひがしまつやまし まいつき にちぜんご しよくいく ひ こんだて せかい りょうり
東松山市では、毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」
と「日本各地の郷土料理」を1ヶ月交替で取り入れ、紹介しています。
にほん かくち きょうどりょうり かげつこうたい と い しょうかい
5月は、世界の料理より中国の「麻婆豆腐」が登場します。

★麻婆豆腐★

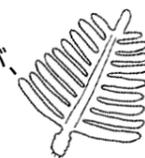
ちゅうごく しよくどう う どうふりょうり ぐざい マーボー豆腐 つく
中国の食堂から生まれた、豆腐料理です。具材たっぷりの麻婆豆腐を作ります。



がつ しゅん しよくざい しょうかい 5月の旬の食材を紹介

わかめ

ねんじゅうう
1年中売られているわかめですが、
じつ はる しゅん ふそくしがちな
実は春が旬です。不足しがちな
しよくもつ せんい ほうふ かく
食物繊維が豊富に含まれています。



春キャベツ

はる
葉がみずみずしくてやわらかいのが
とくちよう
特徴です。サラダや和えものに
む
向いています。



かつお

この時季に出回っているかつおを
「初かつお」といいます。
たんぱく じつ ビタミンや
てつぶん ふく えいようか
鉄分なども含み、栄養価の
たが さかな
高い魚です。



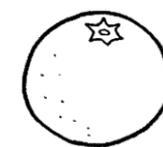
さんさい 山菜

やま の そだ しよくよう しよくぶつ
山や野で育つ食用の植物で
す。今月は、「筍」や「わらび」
を こんげつ たけのこ
を使用します。



かわちばんかん 河内晩柑

み め
見た目はグレープフルーツに
似ていますが、にが すく
苦みは少なく、
さっぱりとした甘みがありま
す。



メロン

あみめもよう
網目模様が細かいきれいな
ものが、じゅんちよう せいちよう
順調に成長した
あかし
証といわれています。

