

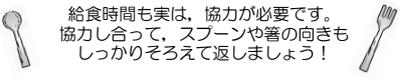


5月 食育・献立だより



令和5年度 5月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標		げんき からだ 元気でじょうぶな体をつくろう		あさ からだ ・朝ごはんをしっかりと食べよう		じゅんび あじかたづ てはや ・準備や後片付けを手早くしよう	
日	当日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからの もつになる	みどりのなかま からだのちようし をととのえる
	こめ 米	こんだてめい 献立名	しよくいく しん <食育の視点>	しよくいく こんだてしよくかい 食育・献立紹介			
1月	はちじゅうはちや 八十八夜 (5/2) 「行事食・抹茶」				ぎゅうにゆう ふたにく、だいず ベーコン なまクリーム かんてん	オリーブオイル さとう、こむぎこ バター タビオカ くろみつ	にんにく、たまねぎ セロリー トマト、にんじん とうもろこし ほうれんそう
	○	生パスタの豚肉ラグーソース ポパイスープ 抹茶タビオカゼリー	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 立春から数えて88日目が八十八夜です。 この日に摘んだお茶は上等とされて、 このお茶を飲むと長生するそうです。				
2月	たんご せつく 端午の節句 (5/5) 「行事食・柏もち」				ぎゅうにゆう チャーシュー、あじ かまぼこ、とりにく とうふ	もちごめ、おこめ ごまあぶら あぶら こんにやく さとう、もち	にんじん、たけのこ しいたけ グリーンピース だいこん、えだまめ えのき、ほうれんそう
	○	中華おこわ 魚と大根の煮物 青菜の吸い物 柏もち	<食文化・行事にちなんだ料理> かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が落ちない ことから、「家系が絶えない」という 縁起を担いで使われます。				
8月	しん しょくざい あじ 旬の食材を味わおう① 「東京都・あしたば」				ぎゅうにゆう ベーコン とりにく ふたにく	おこめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム ピーマン、ねぎ りんご、だいこん えのき、あしたば
	○	ジャンバラヤ (南米料理) スペアリブのフルーツソース煮 ☆あしたばのスープ (東京都食材)	<食文化・地域の農産物> 明日葉は、夕方につんでも明日には葉が でていることから「明日葉」という名前がついた そうです。生産量は東京都が1位です。				
9月	にほん しょくざい あじ たの 日本各地の味を楽しもう① 「鹿児島県奄美大島・鶏飯」				ぎゅうにゆう かまぼこ、とりにく のり、とうにゆう おかか	おこめ、おしむぎ あぶら、ごま さとう じゃがいも こむぎこ	たくあん しいたけ しょうが、こねぎ こまつな、にんじん だいこん
	○	奄美の鶏飯 (鹿児島県郷土料理) 岩石揚げ 小松菜と大根のおかか和え	<食文化・日本各地の産物や食文化> 奄美の鶏飯は、鶏のスープが美味しいです。 この日は、朝から、鶏ガラをじっくり煮込んで 美味しいスープをとります。				
10月	しよくいく 食育クイズ 「パリパリのひみつ」				ぎゅうにゆう ベーコン、チーズ ふたにく、 ンズまめ	パン、さとう ワンタンのかわ じゃがいも、あぶら こむぎこ バター	ピーマン、たまねぎ とうもろこし、トマト にんじん、キャベツ きゅうり グリーンピース
	○	ピザトースト パリパリサラダ ポークシチュー	<食品を選択する能力・食材を知る> サラダにパリパリがのった 楽しいサラダです。パリパリの正体が わかるかなあ？				
11月	しん しょくざい あじ はる 旬の食材を味わおう② 「春きゃべつ・にら」				ぎゅうにゆう ふたにく ハム	ちゅうかめん ラード、ごまあぶら ぎょうざのかわ はるさめ さとう、ごま	にんじん、しいたけ きくらげ、もやし キャベツ、ねぎ にら、きゅうり こまつな
	○	春きゃべつの塩ラーメン ジャンボ揚げ餃子 春雨サラダ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> きゃべつは、年間を通じてスーパーに並んでいます、 春きゃべつと冬きゃべつがあります。 春きゃべつは巻きがゆるく、甘みがあります				
12月	しん しょくざい あじ しんたけ こ 旬の食材を味わおう③ 「新竹の子・わかめ」				ぎゅうにゆう いわし、のり あぶらあげ わかめ	おこめ、おしむぎ あぶら かたくりこ ごま、さとう ごまあぶら	しょうが、こまつな にんじん キャベツ、もやし きゅうり たけのこ
	○	いわしの蒲焼き カリカリ揚げのごま和え 若竹汁 (新竹の子の吸い物)	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> この日は、新竹の子を使用します。 新竹の子独特の苦みがありますが、 春の味を感じてほしいです。				
15月	こんげつ きゅうしよくひよう 今月の給食目標① 「片付け・食器を大切にしよう」				ぎゅうにゆう ふたにく、ベーコン だいず、おから きんときまめ とりにく	おこめ、あぶら さとう かたくりこ じゃがいも、パンこ こむぎこ	セロリー、たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト、ピーマン ねぎ、パセリ
	○	チリコンカンライス モチコチキン 春キャベツのスープ	<食材を選択する能力・安全な片付け方> 残念ながら、食器が割れてしまう時があります。 安全な食器の扱い方について、 改めて考えられる機会にしたいです。				
16月	しん しょくざい あじ しん 旬の食材を味わおう④ 「新じゃが」				ぎゅうにゆう ふたにく あぶらあげ みそ	おこめ こんにやく じゃがいも、あぶら さとう さつまいも	にんじん、たまねぎ はくさい、にら ごぼう、だいこん ねぎ きよみオレンジ
	○	ごはん 新じゃがのキムチ煮 さつま汁 清美オレンジ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 今月も旬の食材がいっぱいです。 今回は、皮がうすく、みずみずしい 新じゃがを使用します♪				
17月	しん しょくざい あじ とうきょうと 旬の食材を味わおう⑤ 「東京都・あしたば」				ぎゅうにゆう ハム とりにく	パン、こむぎこ かたくりこ コーンフレーク あぶら、さとう じゃがいも	にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ キャベツ
	○	あしたばパン (東京都食材) クリスピーチキン 春きゃべつのサラダ カレースープ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 東京で育った明日葉を使用します。 ちょっと苦みもありますが、 粉末にしてパンに使用しています。				
18月	しん しょくざい あじ しん 旬の食材を味わおう④ 「新ごぼう」				ぎゅうにゆう ふたにく、だいず とうふ、みそ とりにく ベーコン	おこめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ にら、ごぼう だいこん、こまつな
	○	マーボー豆腐丼 新ごぼうのごま和え 小松菜と大根のスープ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> やわらかく、香りもよい旬の新ごぼうを カリッと揚げて、甘辛のタレに合わせます。 本校の人気メニューです！				

19	金	旬の食材を味わおう⑥ 「グリーンピース」		ぎゅうにゅう とりこ、イカ じゃこ、かまぼこ あぶらあげ とりこ	おこめ、あぶら さとう かたくりこ ごま、こんにやく じゃがいも	しょうが グリーンピース にんじん、はくさい きゅうり、うめ ねぎ、ほうれんそう
		<input type="radio"/> グリーンピースごはん イカのかりんと揚げ 白菜の梅和え 吉野汁	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> グリーンピースの旬は、晩春から初夏です。 缶詰や冷凍で出回ることが多いですが この日は生豆を使用します。 			
22	月	世界の食文化をしよう① 「ベトナム・フォー」		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりこ	おこめ、さとう かたくりこ、ごま あぶら ごまあぶら フォー	にんにく、しょうが たまねぎ、こねぎ にんじん とうもろこし きゅうり、もやし
		<input type="radio"/> ねぎ塩豚丼 海藻サラダ フォー (ベトナム料理)	<食文化・国際理解> スープには、ベトナムのお米で作られた フォーが入っています。ベトナムでは、 いろいろなお米の種が食べられています。 			
23	火	旬の食材を味わおう⑦ 「木島平村・アスパラガス」		ぎゅうにゅう とりこ、ベーコン なまクリーム ししゃも	おこめ、マーガリン あぶら、こむぎこ バター かたくりこ ごま、さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん、キャベツ アスパラガス きゅうり
		<input type="radio"/> カレーピラフ ししゃものから揚げ 木島平村のアスパラサラダ	<心身の健康・健康的で安全な配膳方法> 姉妹都市である木島平村で減農薬栽培された アスパラガスです。豊富な香りが水で育ち、 やわらかくて甘みがあります。 			
24	水	今月の給食目標② 「朝ごはんの効果を知ろう！」		ぎゅうにゅう さば、あぶらあげ おかか とりこ	おこめ さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん、みずな きゅうり、しいたけ まいたけ、なめこ ねぎ、ほうれんそう
		<input type="radio"/> 木島平村のごはん さばの文化干し 水菜の信田和え ふきんこも汁 (北海道郷土料理)	<心身の健康・健康な食事のとり方> 朝ごはんをたべると よいことがいっぱいあります。 どんなよいことがあるかな？ 			
25	木	北ノ台小学校給食の美味しさのひみつ！ 「料理にあったお米の種類」		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、たまご、とりこ	おこめ、あぶら、ごま あぶら、ごま、さとう、かたくりこ、はるさめ	にんじん、ねぎ、はくさい、たまねぎ、きくらげ、ほうれんそう、だいこん、ちんげんさい
		<input type="radio"/> 豚キムチチャーハン 中華風玉子焼き チンゲン菜のスープ	<食文化・地域の農産物> 富士見台小学校の給食は、調布産のお米をはじめ、全国の美味しいお米を料理の特徴に合わせて使用しています。 			
26	金	☆☆☆ 運動会おうえん特別献立 ☆☆☆		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パンこ、おこめ じゃがいも バター しらたま、さとう	たまねぎ、にんじん もやし、とうもろこし みかん、もも
		<input type="radio"/> 勝つカレー コーンサラダ 紅白ポンチ	<食の重要性・食の喜び・楽しさ> 運動会直前！給食室からも応援の思いを込めて 特別献立を実施します。美味しく楽しく 給食時間を過ごして欲しいです。 			
30	火	旬の食材を味わおう⑧ 「メロン」		ぎゅうにゅう ハム とりこ ベーコン	パン、こむぎこ さとう、バター マーガリン あぶら じゃがいも	メロン、にんじん だいこん とうもろこし きゅうり、たまねぎ キャベツ
		<input type="radio"/> 出来立てメロンパン 大根サラダ ポトフ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> この時期から初夏にかけて美味しくなるメロン。 給食では贅沢に果汁を絞って、 メロンパンのクッキー生地を作ります。 			
31	水	今月の給食目標③ 「協力して片付けよう！」		ぎゅうにゅう とうふ、わかめ あぶらあげ みそ	おこめ かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん もやし、いんげん きゅうり、だいこん しめじ、かぼちゃ ねぎ、ほうれんそう
		<input type="radio"/> ごはん 豆腐ステーキ いんげんの酢の物 田舎汁	<社会性・協力して食事の準備をする> 給食時間も実は、協力が必要です。 協力し合って、スプーンや箸の向きも しっかりそろえて返しましょう！ 			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

平成25年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食が選ばれた理由の一つに「日本の四季に合わせて、その時季の新鮮で多様な食材が使用されている」ということがあげられています。今月は、季節ごとの食材や旬にまつわる言葉をご紹介します。

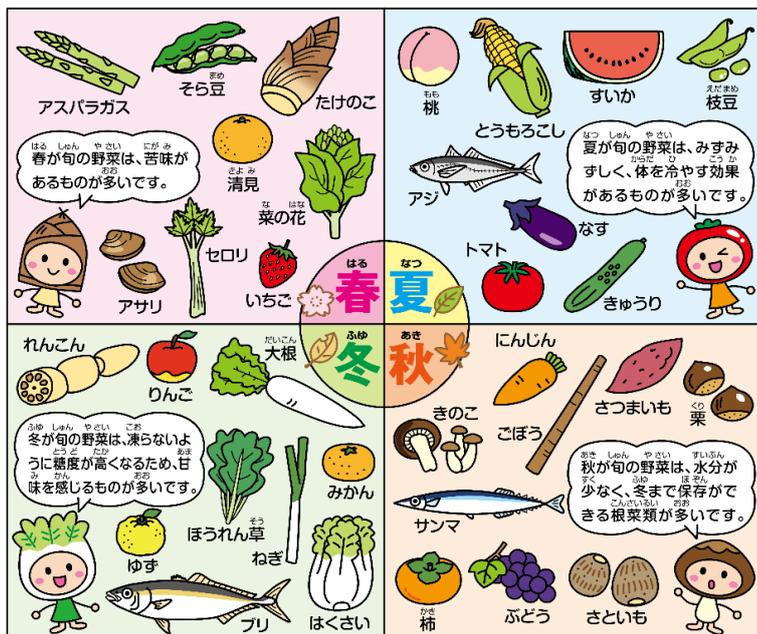
旬にまつわる言葉

走り 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味

盛り(旬) 最も多く出回り、おいしい時期。

名残 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

北ノ台小学校の給食でも、旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝しておいしくいただきます。



春 アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、セロリ、いちご、菜の花、清見

夏 とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、きゅうり

秋 れんこん、りんご、大根、ほうれん草、ゆず、みかん、きのこ、ごぼう、サンマ、柿、ぶどう、さといも

冬 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。

春 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。

夏 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

秋 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。