



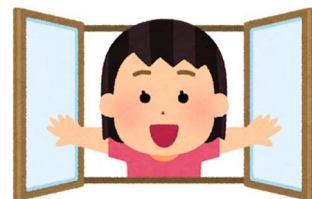
給食だより

令和元年5月号 志木市立志木第四小学校



新緑の季節となり、過ごしやすい毎日になりました。新入生も少しずつ給食に慣れてきましたか？今月の給食だよりでは朝ごはん、八十八夜、こどもの日、かつおについてお話をします。

早寝早起き朝ごはん



みなさんは朝ごはんをしっかりと食べて登校していますか？朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、元気に活動できる状態になります。

朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きをする必要があります。勉強や趣味の時間なども大事ですが、時間を決めて規則正しく生活しましょう。

八十八夜



八十八夜とは、立春から数えて八十八日を指します。2019年は5月2日です。「夏も近づく八十八夜」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。「茶摘み」という歌の一節です。この歌により八十八夜は茶摘みの日！というイメージですが、八十八を組み立てると「米」という漢字になるように、お米など様々な農作業にとって大切な日になっています。八十八夜を過ぎると、霜もなく安定した気候になるため、農作物の種まきに最適な時期です。八十八夜を自安に収穫される茶葉は新茶と呼ばれています。香りが素晴らしいだけでなく、テアニンという旨味成分が豊富に含まれています。リラックス効果や集中力アップの効果も期待できる成分です。



かしわもち 柏餅



5月5日はこどもの日です。こどもの日は端午の節句とも言われています。子どもたちが元気に大きく育ったことをお祝いする日です。

柏の木の葉は次の新芽が出ないと古い葉が落ちません。その性質から「跡継ぎがいなくなる」と考えられ、子孫繁栄の意味が込められるようになりました。そのため、柏餅は縁起の良い食べ物です。

5月23日(木)の給食に出ます

給食レシピ紹介 作ってみませんか？

かつおめし

4人分 <材料>	<分量>
米	280g
かつお (角切り)	100g
しょうゆ	12g
清酒	8g
本みりん	12g
万能ねぎ (小口切り)	8g

- <作り方>
- ① お米を炊きます。
 - ② かつおを1.5cmに角切りし、調味料で煮ます。
 - ③ ねぎは小口切りにします。
 - ④ 炊きあがったごはん、②のかつおと混ぜ込みます。
 - ⑤ 最後にねぎを上に乗せてできあがり！



かつお



旬は初がつおとよばれる春～初夏と、戻りがつおとよばれる秋口の2回です。初がつおは冬から春にかけて北上する際に水揚げされたもので、脂が少なくサッパリとした風味が特徴です。血液をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化させるDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいます。