

# 給食だより





令和6年 5月 さいたま市立与野本町小学校

5月の給食の目標:気持ちのよい片づけをしよう

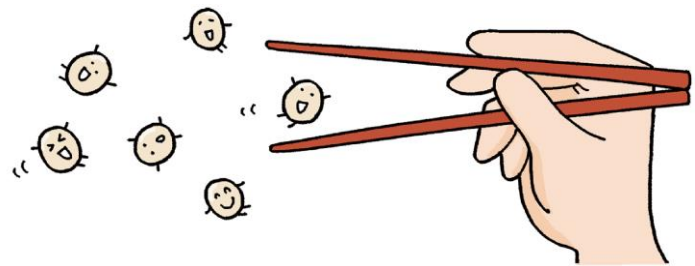
さわやかな風が吹き、新緑の季節となりました。新年度が始まり、約1か月が過ぎようとしています。

お子様もだんだんと新しい生活に慣れてきたのではないのでしょうか。今月は旬の野菜や果物がたくさん登場します。

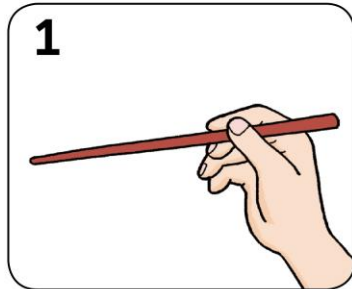
## ★集まれ！旬の食べ物★

<p><b>春キャベツ</b></p>  <p>1年中出回り手に入りやすいキャベツですが、収穫時期によって呼び名が変わります。春キャベツは秋に種をまき、翌春に収穫されるキャベツです。巻きがふっくらとして柔らかく、葉がみずみずしいのが特徴です。</p> <p>春キャベツの特徴を生かし、和えものやサラダなどに多く使用します。</p>	<p><b>新じゃがいも</b></p> <p>じゃがいもは、ジャガタラ（今のジャカルタ）から長崎へ伝えられ、じゃがいもと呼ばれるようになりました。今の時期に出回る新じゃがいもは皮が薄く、芽も浅いのが特徴です。</p> <p>今回は新じゃがいもをたっぷり使ってシンプルな「新じゃがのそぼろ煮」を作ります。</p> 	<p><b>かつお</b></p> <p>かつおは春から秋に日本の沿岸各地を移動し、時期により含油量が変わる魚です。春に獲れるかつおは油が少なく、あっさりしています。</p> <p>江戸時代、「初物の魚や野菜を食べると寿命が75日延びる」と言われていたそうです。最も人気があったのが初かつおだったそうです。</p> 
<p><b>新たけのこ</b></p> <p>この時期においしい新たけのこは、えぐみも少なく柔らかいのが特徴です。この時期はいろいろな料理に使っていますが、注目なのは「若竹煮」です。たけのこは10日すると立派な竹に成長することから、子どもの健やかな成長を願う料理でもあります。</p> <p>また、春先に獲れる新たけのここと新わかめは春の「出会いのもの」の一つとして日本料理でも大切にされる食材です。ほかにもふき、さやえんどうなど、春に旬を迎える食材が入っています。</p> <p>給食室から与野本町小のみなさんの成長を願い、取り入れました。たけのこも大きめに切り、味付けもシンプルなので、たけのこを味わって食べてもらいたいです。</p> 	<p><b>アスパラガス</b></p> <p>アスパラガスは茎の部分を食べる野菜です。原産地はギリシアで、江戸時代にオランダの船から、鑑賞用として日本に伝わったといわれています。食用として出回るようになったのは明治時代になってからだそうです。腸内年齢を若く保つといわれているアスパラギン酸はアスパラガスから発見されました。</p> <p>グリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガスのほかに、近年は紫アスパラガスも出回っています。ゆでる、炒める、揚げる、焼くなどさまざまな調理法で食べることができます。</p> <p>今回は「アスパラガスのクリーム煮」の中に入れました。</p> 	<p><b>新たまねぎ</b></p> <p>新たまねぎは黄たまねぎや白たまねぎを早採りし、すぐに出荷したものです。通常は日持ちを良くするために乾燥させますが、新たまねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く、みずみずしくて柔らかい、辛みが少ないという特徴があります。給食ではこの時期、さまざまな献立に使用しています。</p> <p><b>春のオススメ料理</b> <b>【丸ごと新たまコンビーフ】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>①たまねぎは下をつなげたまま十字に切り込みを入れ耐熱容器に入れる。</li><li>②切れ目にコンビーフを入れふわっとラップをして電子レンジ（600W）で6分30秒ほど加熱する。</li><li>③万能ねぎとこしょうをかける。</li></ol> <p>★オリーブオイルやポン酢をかけて食べても◎ツナやチキンなどでもおいしくですよ♪ぜひご家庭でもお試しください。</p>
<p><b>春の柑橘いろいろ</b></p> <p>「清見オレンジ」「でこぼん」「はるみ」「せとか」「河内晩柑」「マンダリン」「文旦」「甘夏」などたくさんの種類があります。薬膳では柑橘類は滞った「気の巡りをよくする」働きがあるとされています。冬に体の中に溜まった老廃物を排出するとともに、これから来る夏の暑さに負けないよう免疫力を高めてくれる働きもあります。</p> 	<p>旬の食べ物を、目で、香りで、舌で味わって、季節をいっぱい感じよう！</p> 	

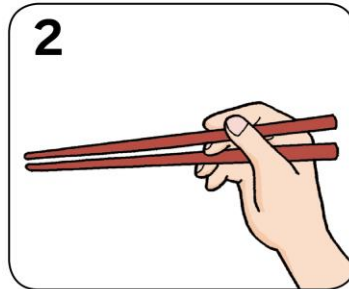
# はしを正しく 持って使おう！



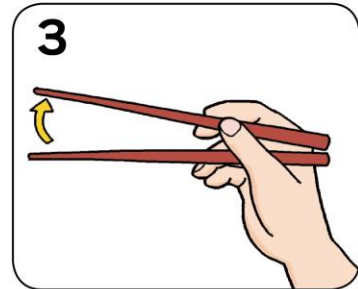
## 基本のはしの持ち方



1  
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2  
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3  
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



## マナー違反に注意！ きれいはし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きれいはし」といいます。気をつけましょう。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いはし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

## いろいろなもので練習しよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



豆



豆腐



スポンジ