

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 宮鍋和子
令和4年4月28日

しんねんと はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば きせつ あたら
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新
しい環 境 にもすっかり慣れてきた一方、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体 調 を崩しや
すい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを 心 がけ、朝ごは
んをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

こころ からだ げん き す き そく ただ せい かつ だい いち
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上
や品種改良、海外からの輸入 などによって、1年中 お店に並ぶものが多くありますが、旬の
食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長 があります。旬の時期は、その年の
天候や品種、栽培される地域によっても変わります。今年度は、毎月19日の食育の日に合わせて
その時々の旬の食材を給食の中で紹介していきます。食べ物からも季節の移ろいを感じられる
ような感性豊かな白金っ子になれるといいですね。

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わうのが「粋」とされていました。
- 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。

給食では、地域でとれる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。



<キャベツたっぷりジャンボ餃子>

(材料) ジャンボ餃子20個分(目安)

ぶたひきにく	200g	実はキャベツたっぷりです。
キャベツ	300g	
ながねぎ	160g (2本)	(たまねぎでもおいしくできます)
にら	20g (1/4束)	
にんにく	4g (小さじ1)	
しょうが	4g (小さじ1)	
えのき	100g (1/2袋)	
ごまあぶら	9g (小さじ2)	
しお	3g (小さじ1/2)	
オイスターソース	10g (小さじ2)	
こしょう	少々	
しょうゆ	18g (大さじ1)	
ぎょうざのかわ	市販の皮の場合約40枚	
あげあぶら		

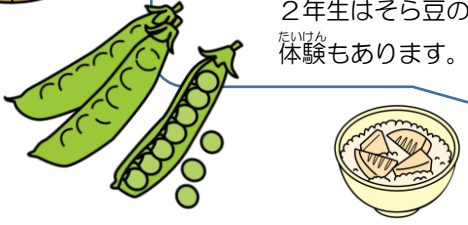
- ①キャベツ、長ねぎ、にら、えのきはみじん切りにする。
- ②しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③豚ひき肉に、塩、オイスターソース、こしょう、しょうゆを加えて、よく練る。
- ④①②を加えてさらに練り合わせ、1時間程冷蔵庫で馴染ませる。
- ⑤皮に④のをせて包み、油で揚げる。

※学校で使っている餃子の皮は、直径15cmの特注です。大きな回転釜で一度に多くの量を揚げることはできませんが、ご家庭で大きなサイズの餃子を揚げるのは火の通りを考えると、少し難しいかもしれません。でも、市販の餃子の皮でも十分おいしくできます。ジャンボではなくても、揚げ餃子として、お試しいただければと思います。

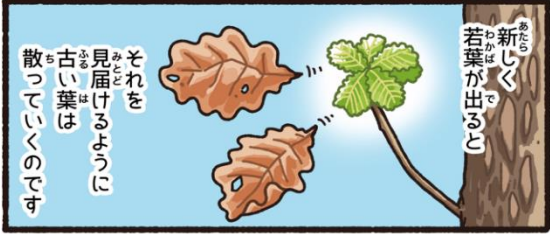


昨年度の様子

廊下に展示した旬にも興味津々。5月は1年生がグリーンピース、2年生はそらのさやむき体験もあります。



かしわもちの由来



5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを、知りましょう。

行事食とSDGs

みなさんは端午の節句に「柏餅」や「ちまき」を食べますか？日本には様々な行事と行事食があります。みなさんはどんな行事や行事食を言えますか？「なぜそんな行事が!？」「どうしてそんな行事食を?」など行事食の「なぜ」をひも解くこともSDGsの取組の第一歩になります。誰もが幸せになるための17の項目。白金小学校の皆さん一人一人の幸せも願いながら給食も味わってもらえると嬉しいです。

