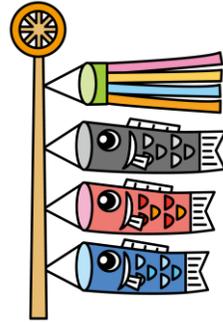


5月給食だより

令和7年度5月号
清瀬市立清瀬第四小学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。皆さん給食には慣れましたか？
5月は比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、水分補給をしっかりとし、バランスの良い食事を摂り、元気に過ごしていきましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



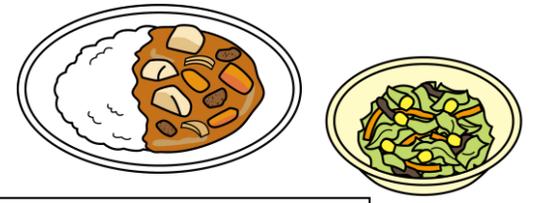
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

清瀬第四小の給食



今月からは四小の給食や、給食室の様子を写真とともに少しだけお届けしていきます。今回はみんな大好き、カレーライスの日と手づくりのおからドーナツの日です！



給食のカレーはルーから手づくりしています。調理員さんが一生懸命かき混ぜながら作ってくれています。



大きな窯を使ってぐつぐつ煮ているところです。



この日の給食には、デザートの中でも大人気なグレープかんが登場しました。おかわりをかけたじゃんけんをするクラスも多くみられました。

4/15(火)の給食 1年生給食デビューの日
カレーライス、ツナサラダ、グレープかん、牛乳

調理員さんが一つ一つ形を作って並べているところです。



ドーナツも大きな窯で揚げていきます。



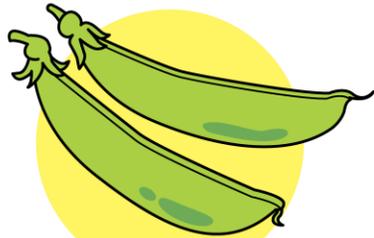
4/17(木)の給食
さめきうどん、じゃこあえ、おからドーナツ、牛乳

「ドーナツおいしい！！」の声をたくさん聞くことができました。「牛乳と合うよ！」と教えてくれた子もいました。

さやえんどう



絹さやえんどう



スナップえんどう

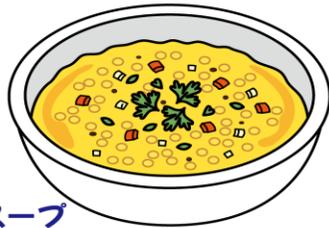
えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い莖や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですすでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナップ（スナック）えんどう」がありますが、どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含まれます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。

バングラデシュ

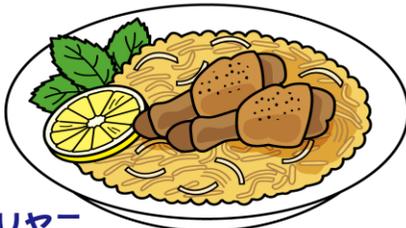


正式名称：バングラデシュ人民共和国 面積：14万7千km²(日本の約4割)
人口：1億7119万人(2022年、世界銀行) 首都：ダッカ

南アジアに位置する国で、南部はベンガル湾に面し、東南部はミャンマーに接していますが、周囲のほとんどをインドに囲まれています。国土の大部分が、ガンジス川をはじめとする大河によって形成された三角州（デルタ）地帯にあり、海抜9m以下の低い平原で、雨季のたびに大規模な洪水が発生しています。一方で豊富な水を活かした農業が行われており、米は生産量・消費量ともに世界でも上位に入ります。また、繊維産業が盛んで、中国、EUに次ぐ衣料品輸出国でもあります。国民の約9割がイスラム教を信仰しているため、食事もその教えに基づいており、アルコールや豚肉は口にしません。主食はご飯で、肉や魚、野菜などを香辛料で味つけたカレーや、豆で作る「ダールスープ」は家庭料理の定番です。



ダールスープ
レンズ豆で作るスープ。



ビリヤニ
スパイシーな炊き込みご飯。

春の食べもの・ことわざクイズ



○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 花より○○○

花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのとえ。



Q2 雨後の○○○○

雨の後に○○○○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。



Q3 ○○も一人はうまからず

○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。



Q4 花見過ぎたら○○○食うな

花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みや食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。

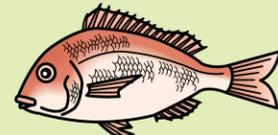


Q5 棚から○○○○

棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。



ヒント



こたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)

