

給食だより

 令和6年 5月

 都 立 永 福 学 園

 校 長 緒方 直彦

 栄養士 野中 千裕

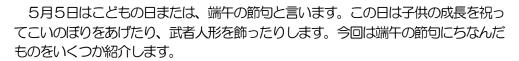
 藤枝 真央

 増田 高大

新学期が始まって一か月が経ちました。児童・生徒の皆さんが、だんだんと学校生活に慣れ、先生や友達と充実した日々を過ごしているように感じます。

5月は緑が生い茂り、温かく過ごしやすい時期ですが、大型連体や4月からの疲れがたまりやすい時でもあります。体調を崩さないで元気に過ごすためにも、 毎日の食事をしっかりとりましょう。

5月5日時期年の節句



◎しょうぶ

ひな祭りの日は、桃の花を飾ることから桃の節句といいますが、端午の節句にも植 ☆ 物にちなんだ別名があります。それは、しょうぶの節句です。しょうぶは、葉の形が ☆ 刀に似ており、爽やかな香りが邪気を払うとされてきました。軒につるしたり、お風 ☆ 呂に入れて「しょうぶ湯」にしたりして楽しみます。

◎柏餅

柏の木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないとされ、 そこから「後継ぎがなくならない」と縁起のよい木とされて きました。その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。

◎ちまき

もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものを「粽(ちまき)」 といいます。もともとは茅(ちがや)の葉で包まれていたことからこの名が つきました。これを食べると病気や悪いものを追い払う力があるとされていました。

5月の学校給食

☆5月1日 5月1日は八十八夜です。八十八夜とは立春から数えて、88日目

にあたる日のこと、「夏も近づく八十八夜~♪」の茶摘みの歌に歌 かわれるように新茶の季節です。1日のデザートは「抹茶ミルクゼリ

ー」を出します。

☆5月7日 宮城県の郷土料理「あぶらふ丼」です。「油麩」という油で揚げた

コクのある麩を使います。 5月15日 福井名物の「ソースかつ丼」を、冷めても食べや

☆5月15日 福井名物の「ソースかつ丼」を、冷めても食べやすいように魚(もうかさめの予定)で作ります。

他にも世代を超えて人気な「きなこ揚げパン」や永福学園の季節の人気メニュー 「かつおめし」など、「今日の給食は何かな〜?」と楽しみにしてもらえる献立を 予定しています。お楽しみに♪

豆乳マヨネーズの作り方

永福学園の給食では豆乳を使ったマヨネーズ風ドレッシングを作り、さまざまる
 料理に使っています。卵のマヨネーズよりさっぱりした味わいで、エネルギーも低く
 めです。ブレンダーが必要ですが、卵が食べられない方も、ダイエット中の方も、
 さっぱりしたマヨネーズが食べたい方にもおすすめです♪

<材料>豆乳100ml分

- •豆乳 100ml
- ・サラダ油 200ml (180g)
- •酢 50ml (50g)
- ・砂糖 大さじ1と1/3 (12g)
- ·塩 小さじ1と1/3 (8g)
- からし粉 小さじ1(2g) (↓豆くささを和らげるために 加えています)

〈作り方〉

①ボウルに豆乳と油を合わせ、ハンドブレンダー でしっかり混ぜる。

 \Rightarrow

②酢~からし粉までを加えて、さらにハンドブレ

ンダーで混ぜる。

玉ねぎやピクルスを合わせてタルタルソースにしてもおいしいです。



①油と豆乳をよく混ぜ合わせると、もったりしてきます。

②酢が入るとしっかりマヨネーズ状になります。