

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、大型連休や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とりましょう。

5月5日は端午の節句



5月5日はこどもの日または、端午の節句と言います。この日は子供の成長を祝ってこいのぼりをあげたり、武者人形を飾ったりします。今回は端午の節句にちなんだものをいくつか紹介します。

◎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」にしたりして楽しめます。



◎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「後継ぎがなくなる」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けました。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「あぶらひん」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、冷めても食べやすいように魚(もつかさめの予定)で作ります。

他にも世代を超えて人気の「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、さまざまな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。
- ★ 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。