

給食だより

令和8年 5月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 勲
梅澤 紗綾香

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、暖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、食事・睡眠・運動を意識して過ごしましょう。

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

端午の節句の食べ物

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ



「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

「あじの松風焼き」

【材料】（4人分）

あじのすり身80g
鶏ひき肉160g
木綿豆腐120（1パック）
玉葱1個（みじん切）
パン粉1カップ
牛乳大さじ1
砂糖小さじ1
カレー粉小さじ半分
赤みそ大さじ1
みりん小さじ半分
しょうゆ小さじ半分
酒小さじ半分
たまご1個
油小さじ1（手油用）
白ごま大さじ2

【作り方】

1.豆腐を押し豆腐にしたあとに、しっかりしぼり細かくする。2.玉葱をみじん切りにする。3.牛乳に砂糖をとかして、パン粉を入れてふやかしておく。4.あじのすり身と肉を合わせてこねる。5.あじに、残りの材料、調味料を入れてさらにこねる。6.かたさを調整しつつ、卵を入れる。（アルミカップに入れて焼く時は柔らかくてもOK。鉄板に形を作って焼く時はかためにする。）7.手油を使って、白ごまを上にかけて、ペタペタつける。8.190度で30分くらい焼く。Point! 表にはごまをつけるが、裏にはつけないこと! 厚さやオープンによっても、オープンの時間や温度を変えて調整すること!

4月に出た料理です。松風焼きは、和風の味噌味のハンバーグです。あじ入りのほんのりカレー味のレシピです(*'ω'*)



端午の節句の各地のお菓子

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>