

# 給食だより 5月

新座市立野火止小学校  
校長 若林 寿  
栄養士 西川 聡子

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れてきますが、同時に疲れが出やすい時期でもあります。食事と休養をしっかりととり、体調を整えましょう。

## 行事食を学校給食で学ぼう！

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの時に、旬の食材等が使われた伝統的な食事のことを言います。野火止小の給食でも、季節の行事食を提供しています。昨年度の行事食について、みなさんはいくつ覚えていらっしゃいますか？

### 1月 正月鏡開き



七種類の野菜を使用した七草雑煮と、みかんゼリーを組み合わせました。

### 2月 節分



関西地方の文化である恵方巻きを給食向けにアレンジしました。

### 3月 ひな祭り



緑、白、桃色を取り入れ、桃の節句なので桃ゼリーを作りました。

### 5月 こどもの日



こいのぼりサブレは、調理員さんの力作です。

### 6月 入梅



入梅といえば“いわし”。フライにして、梅ごはんと合わせました。

### 7月 七夕



天の川と星空をイメージした献立を提供しました。

### 9月 重陽の節句



重陽の節句は、別名『栗名月』とも言われます。栗ごはんを提供しました。

### 10月 十五夜



十五夜は、別名『芋名月』とも言われます。里芋ごはんを提供しました。

### 12月 冬至



“運”がつくよう、かぼちゃ(なんきん)をはじめとした“ん”がつく食材を、たくさん取り入れました。

行事食には、季節の節目節目に家族が幸せに過ごせるように・病気にせず長生きできるように、という昔の人々の願いが込められています。みなさんにも、健康を願い食事を大切にすることを意識してほしいと思います。今年度も色々な行事食を紹介する予定なので、楽しみにしててくださいね。

## 朝ごはんを見直そう！

朝ごはんを食べることで体温が上がり、からだを目覚めさせることができます。また、その日の勉強・運動を行うためのエネルギー源となります。みなさんの朝ごはんレベルはいくつですか？レベルが1つでも上がるよう意識してみましょう。

【レベル1】  
主食のみ



【レベル2】  
主食+1品



【レベル3】  
主食+2品以上



時間のない朝には、調理いらずの食品を取り入れるのも良いでしょう。



### 作ってみませんか？ ～卵と小松菜のスープ～

和風のかきたま汁とは異なり、鶏がらで取ったスープにベーコンも入れてつくるので、洋風の料理に合います。5月7日はかきたま汁、27日はこのスープを提供するので、違うおいしさを楽しんでくださいね。

【材料（5人分）】※中学年の量です

鶏がら※	※ご家庭では顆粒を適宜
水	650g～700g
ベーコン	30g…短冊
とり肉	50g…細切り
にんじん	30g…千切り
たまねぎ	80g…スライス
酒	5g
塩	3g
こしょう	少々
しょうゆ	10g
でん粉	10g
溶き水	適宜
鶏卵	2個…割りほぐす
小松菜	50g…2cm下ゆで

【作り方】

- ①鍋に水を張り、沸かす。
- ②ベーコン、とり肉を加え、あくを取る
- ③にんじん、玉ねぎを加え煮る。
- ④調味料※、水溶きでん粉でとろみをつける。  
※給食では鶏がらでスープを取りますが、ご家庭では顆粒の鶏がらだしを使用するのが良いでしょう。
- ⑤鍋をゆっくりかきまぜながら、鶏卵を少しずつ流し入れる。
- ⑥小松菜を加え、仕上げる。