

5月 食育だより

渋谷区立広尾中学校
令和4年5月6日(金)第2号
校長 山本茂浩
栄養士 山本知佳

新年度が始まり、早くも1か月が経ちました。吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりましたが、新しい環境には慣れましたか。ゴールデンウィーク明けは、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。また、今月から運動会の練習が始まります。まだ涼しいからと油断せず、こまめに水分補給をしながら練習に取り組みましょう。



渋谷 ワンダフル給食 プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

昨年度から始まった『渋谷ワンダフル給食プロジェクト』が今年度も始まります。このプロジェクトは、「心身が著しく成長する時期の食の一端を担う学校給食を通して、食への関心や理解を深め、食に感謝する心を育む食育の機会とするとともに、学校給食の新たな料理・味・食材と出会い挑戦する場と位置付け、食の選択能力の幅を広げ、将来にわたり健全な食生活を実践できるような学びの場とする」ことを目的としています。

ふだんの給食ではあまり使用しない食材を使用することがありますので、食物アレルギーが不安な方は、献立表の『おもな材料』をご確認ください。もし除去対応が必要な場合には、栄養士までお知らせください。

(このプロジェクトで提供される給食には、渋谷区から補助金として1人あたり350円が、支給されています。)

5月のワンダフル給食は、
25(水) ご飯、黒酢豚、豆乳スープ、牛乳
です。お楽しみに。



ワンダフル給食プロジェクトのホームページも、
ぜひご覧ください!

給食費の引き落としが始まります

今月から、給食費の引き落としが始まります。登録されている口座への入金をお願いいたします。渋谷区の公立中学校では、1食338円で給食を提供しています。新型コロナウイルスの影響により、校外学習などの行事の実施が不安定になっている状況から、広尾中学校では、**行事が全て中止となり給食を提供した場合を想定した徴収金額を算出しております。**行事が実施された場合には、その分の給食費をその年度の給食が終わった後に返金させていただきます。引き落とし金額については、事務から4月28日にお知らせ(「令和4年度 学校の納付金の納入について」)を配布しておりますのでご確認ください。

給食レシピ紹介

かつおのごまがらめ【4人分】 **4月に提供した魚献立で人気だったものをご紹介します。甘辛いタレをからめたかつおはご飯がすすみます。まぐろもおすすめで。**

- かつお：240g 【タレ】
- 濃い口醤油：16g
- おろし生姜：3.2g
- 酒：8g
- 片栗粉：適量
- 揚げ油：適量
- 白ごま：8g

- ① 1.5cm位の角切りにしたかつおに、醤油～酒をもみこんで下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶして、油できつね色になるまで揚げる。(150度3～4分程度)
- ③ タレの調味料を合わせて加熱し、軽く煮詰める。
- ④ ②にタレ、ごまを絡める。

5月の給食目標
「楽しくおいしく
食事をしよう。」

5月の食に関する指導目標
「バランスの良い
食事をしよう。」

心も体も元気に過ごすには、**規則正しい生活**が第一です！



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や、品種改良、海外からの輸入等によって、1年中お店で手に入る食べ物が多くありますが、旬の食べ物はより美味しく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によって変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に積極的に取り入れていきます。日々の給食から、季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



今月のクイズ

問題：下の2つは、旬にまつわる言葉です。それぞれの説明分の空欄に入る言葉は何でしょう？
答えは来月の食育だよりで。

- 走り…旬の（1）のこと。その年の最初にとれたものを（2）と呼び、江戸時代には（2）をいち早く味わうことが「粋」とされていました。
- 名残（なごり）…旬の（3）のこと。来年も食べられるように名残を惜しみながら大切にいただきます。

先月号のクイズの答え

- ①たまねぎ…Onion、②えんどう豆…Peas、③じゃが芋…Potato、④キャベツ…Cabbage