

5月 給食だより

令和4年4月27日
港区立高陵中学校

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、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、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせることが大切です。

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、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、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も変わりますが、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。

<p>春</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、いちご、菜の花、セロリ、清見、桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>	<p>夏</p>
<p>冬</p> <p>れんこん、りんご、大根、ほうれん草、ゆず、みかん、ねぎ、フリ、はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋</p> <p>にんじん、さつまいも、栗、きのこ、ごぼう、サンマ、柿、ぶどう、さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、旬の食材を献立に取り入れています。4月は、若竹汁や春野菜のカレーライス、春野菜の豚汁、東京うどのかきあげうどん、河内晩柑などを出しました。5月は、たけのごはん、南津海、メロンなどを出す予定です。

また、旬の食材の味比べを実施しています。4月は、セミノールと清見の柑橘、5月は、こがねとシャドークイーンのじゃがいもの味比べです。



「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい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」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

5月2日の給食では、手作りのかしわもちを出します。



あとがき

- 5月2日にかしわもちが給食に出ます。かしわもちや水無月、お汁粉などに数回、小豆を使った和菓子が出ます。そのときに生徒と「こしあんは好きだけど、粒あんは苦手」と、好き嫌いについて話題になることがあります。そういえば、私は子どものころ、アボカドがあまり好きではありませんでした。しかし、さまざまなアボカド料理を食べるにつれ、味に慣れ、今では大好きな食べ物になりました。(栄養士 加藤)
- 1年生はもう中学校生活に慣れましたか。5月の給食は教科とのコラボメニューや端午の節句の行事食、世界各地のメニューなどが登場します。高陵中にと、一年間で世界各地の料理がいろいろと食べられるので、お楽しみに！(調理師 中島)