

# 5月のこんだてだより

木々の緑がまぶしい5月、新年度が始まり、1か月が経とうとしています。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れてくる時期ですね。同時に環境が変わったことによる疲れもでてくる頃です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

## 旬の味覚

### 新たまねぎ



皮は薄黄色で、身は軟らかく水分が多く含まれ、甘みが強い特徴があります。生食に適しています。辛み成分の硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあるといわれています。

### 新茶



5月は新茶のおいしい季節です。お茶として飲むだけでなく、茶葉をそのまま食べることで栄養が丸ごととれて香りも楽しめます。給食では「お茶サラダ」にせん茶を使用します。

## 行事食の紹介

こどもの日献立 …5月5日は「こどもの日」です。

5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいい、こどものすこやかな成長を願ってお祝いする日です。給食では、すくすくと育つようにと願いを込めて、「たけのこ寿司」と「かしわもち」を取り入れました。



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。

## 今月の味めぐりは「高知県」です



### かつおのごまみそがらめ

高知県と言えば、「かつお」。県魚であるかつおは日常的に食べられています。有名な郷土料理の「かつおのたたき」は、かつおの表面をさっとあぶってからスライスし、薬味をたっぷり添えて味わう料理です。かつおは良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので疲労回復や貧血に効果があります。春と秋の2回、旬があり、春は「初がかつお」とよばれ、赤身が多く、さっぱりした味わいで、秋は「戻りがかつお」とよばれ、脂を蓄え、濃厚な味わいになります。また、高知県の代表的な食文化に皿鉢料理（さわちりょうり）があります。大皿に海の幸、山の幸がぜいたくに盛り付けられた料理の様式です。給食では、下味をつけたかつおに片栗粉をまぶして揚げ、みそとケチャップ、ごまを合わせたたれをからめました。

## かっこいい食べ方をしよう！ ～食べることに集中できる機会を利用して～

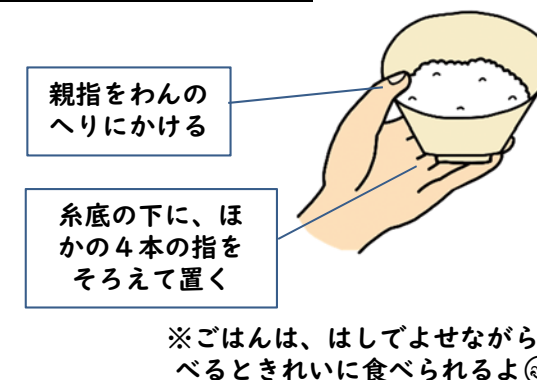
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。「前向き・黙食」のよさを生かして、かっこいい食事の食べ方で、じっくり味わう給食時間にしていきましょう。



### ② 背中をのばして



### ③ お茶わんは手に持って



## Let's cook!

### 《 かつおのごまみそがらめ 》

#### 【材料(4人分)】

- ・かつお角切(2cm角) 200g
- ・おろししょうが 少々
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油
- ・赤みそ …大さじ1
- ・トマトケチャップ …大さじ1
- ・砂糖 …小さじ2
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・水 …少々
- ・いりごま…適量

#### 【作り方】

- ① かつおに下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に調味料と水を入れ、火にかけてたれをつくる。
- ④ ③にごまを加える。
- ⑤ 揚げたかつおにごまみそだれをからめる。

※たれの調味料、水はお好みで加減してくださいね。

