

給食だより

志木市立
泉岡中学校
令和7年度五月号

暦の上では季節は初夏。木々の緑が濃く深くなり、日の光が反射して、まぶしく感じる季節となりました。4月に入学した1年生も、中学校の生活に慣れました。緊張がとれて、体や心の疲れが出てくる頃です。自分なりのリラックス法を見つけられるといいですね。

端午節句

五月五日

もともとは、季節の節目に厄除けをする中国から伝わった五節句のひとつです。戦国時代には「武家の後継ぎの活躍を祈る習慣」ができて、次第に「国々の子健やかな成長をお祝いする日」として親しまれるようになりまし。

端午の節句に食べる行事食と言えは「ちまき」です。「ちがや」という葉にも米を入れて蒸します。

給食では中華風おこわを食べて、皆が元気に育つことを祈ります。

鶏と三つ葉のサラダ

ジャーマンポテトスープ

さやま茶抹茶のクリームトースト

わたぼうし

立春から数えて88日目の夜を「ハナハ夜」と言います。このころになると気候が安定し霜が降りることもなくなってきます。春の農業を始める目安です。ハナハ夜にちなみまして、さやま茶抹茶を使った、トーストをいただきます。

5月1日(木) 5/1(木)

鯉のぼり

春の食材もう一つ、ご紹介!!

毎年人気のメニュー その1
ネカかつおの時節期には、鯉のぼりがも出回ります。

食後に新しょうがとサイコロ状の魚を揚げたものを混ぜて、甘辛のタレをかけ、ごはんにかけていただきます。

5/4(水)

ひまわり学級のじゃがいもだより

〈じゃがいもの芽かき〉

4日某日、ひまわりさんがじゃがいもの芽かきをしていました。今年またたくさんじゃがいもを植えてくれる予定です。夏(7月ごろ)4収穫の予定。

豆にはエネルギー代謝に関わるビタミンB1、B2、B6や体の調子を整える食物繊維が豊富に含まれており、1本育菜の糸菜習が1佳境に入る頃に、1本づくりと交差率的なエネルギー産生に役立つかと思います。旬の豆料理を入れました。ちょっと豆料理が苦手な人と感じている人も、1本育菜のためにいかがでしょう!!

ひまわり学級のみなでやまきします①

豆苗 絹サヤ グリンピース 5/9(金)

ひまわり学級のみなでやまきします②

そらまめ 5/22(木) ひよこ豆 5/13(火)

Gw明け食欲不振に スパイスマン

5/12(月) 五月カレー

カレーパウダーを使ってみました。カレーパウダーは、実は数種類のスパイスが入っています。それぞれが個性があり、それらが合わさってあのカレーの風味になります。

5/8 サゲタン 暑気払いに韓国で食べられる料理です。にんにくやしょうがなどを使って、体温を調節し、体力を回復させる料理です。

5/20 ガンパオライス バジルを使ったタイの料理です。さわやかな異国の香りをお楽しみ下さい!

給食の時間、教室をまわっていると担任の先生が、「おい、みんな、栄養士さんが来たぞ、食べたいもの、どんどん出して!」リクエスト!!

「抹茶揚げパン!」「チキン南蛮!」「よしよし、まかせとせよ!!」めっちゃうれしい、この感じ!!

先生ってすごいと思えます。ちょっとおもしろい、私と、緊張している生徒を一時で飛ばしてしまうのだから。

一日3回食事をするとして、一年間で1095回。そのうち、給食で出せるのは185回です。

だから、皆のリクエストには、いねいに答えた方がいいと思ふ訳です。

リクエストに答えるには、ちょっとお時間がかかるんですが、待っていて下さいね!

抹茶あげパン、ガンパオライスは間に合いました!