

5月 食育だより



令和4年5月
大山崎小学校

新しい学級になって1カ月過ぎました…

学校が始まって、1カ月が過ぎようとしております。学校のリズムにも慣れてきて、疲れが出てくる頃かもしれません。今年度は大型連休ではありませんが、連休が続きます。児童はもちろん、保護者のみなさま、先生方も自宅で少し緊張を緩めて、ホッとひと息ついてください。

まだまだコロナ禍が続いております。早速学級閉鎖になった学級もあります。感染対策を継続していても、誰がいつどこで感染してもおかしくない状況です。日頃からよく食べ、よく寝て、よく体を動かして、免疫力を下げないように生活していきましょう。

再度給食についてお願いを下記に記します。令和4年度は欠席届がない場合の返金はいたしません。長期欠席になる場合は、担任の先生に「いつからいつまで休み」をお伝えください。担任の先生から欠席届を栄養士に提出することで、該当日数の給食費を返金する形になります。よろしくお願いします。

給食に関するお願いとお知らせ



- ◆ 給食当番になると、金曜日にエプロン・帽子を持ち帰りますので、きれいに洗って、月曜日に必ず持たせてください。忘れてしまうと次の当番さんが困ります。

- ◆ 給食費 年額 48,400 円 (4,400 円×11ヶ月) (8月を除く)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
—	8,800	4,400	4,400	—	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400	4,400

- ◆ 長期欠席による返金 (連絡なしの場合は給食費の返金はいたしません。)

コロナ禍はまだ続いております。対象になりますと、長期欠席になります。1週間以上の欠席になる場合が返金の対象になります。令和4年度は連絡がない場合の給食費返金はいたしませんので、対象の児童は必ず担任の先生にいつからいつまで休むか連絡をお願いします。届け出のあった日から4日目以降の給食費を返金します。ただし、1日だけの欠席、とびとびの欠席、毎日連絡を受けての連続欠席については、給食物資の変更ができないため、返金できません。欠食届を出さない場合の欠席についても返金できません。

- ◆ 給食の食物アレルギー除去について

学校生活管理指導表を出していただいた児童のみ対応しております。

除去対応に関して、令和4年度は、牛乳 59 円・パン 64 円 (袋代含む)・ごはん 27 円になります。

「栄養士のひとりごと」

今年度の給食が始まって2週間が過ぎようとしております。1人で作るごはんとは違い、給食は色々な種類の野菜を食べることができます。学校給食は家庭の食事とは違うので、苦手な食材も児童のみなさんには少しだけでも食べるチャレンジしてほしいと思います♪

(栄養士 田中)

5月5日はこどもの日です。

大山崎町栄養士連絡会では、今年度「五節供に和食献立を取り入れましょう」をテーマに、節句の由来や行事食を紹介する資料を作成しました。5月5日の端午の節句の資料を紹介します。



大山崎町食育だより ～五節供に和食を～



5月5日
端午の節句 号



大山崎町栄養士連絡会



五節供に和食を

節句とは、もともと節供と書き、宮中で1年間の節目の日に天皇に供された食事を意味しました。なかでも縁起の良い奇数の重なる五節供は特に重要視されていました。



5月5日は 端午の節供

【こどもの日】ともいわれます。

現在では「こどもの日」となって、祝日とされている「端午の節供」は、季節がら「菖蒲(しょうぶ)の節供」とも呼ばれます。男の子の節供とされますが、これは「しょうぶ」が「勝負」や「尚武(武を重んじること)」と同音であるため、武士の世になった鎌倉時代に、競馬や流鏑馬などという勇壮な行事が行われるようになり、武者人形や兜を飾り、男子のたくましい成長を願う節供になった、といわれています。

端午の節句に食べたい和食

＜かしわもち＞



柏餅は端午の節句の食べ物としてよく食べられています。柏餅に使われている柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのことから決して家が途絶えることがない、子孫繁栄の象徴とされ、端午の節句に食べられるようになりました。また、柏餅を作るときの手つきが柏手に似ていて縁起がよいことから好まれたという説もあります。

＜たけのこ＞

ちょうど端午の節句のころに旬を迎える食材で、竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。



【大山崎町立小学校では、たけのこごはんを提供しています。】

【材料】4人分(大人にはやや少なめです)

米 300g(2合) 油揚げ 40g たけのこ 120g にんじん 40g みりん 3g(小さじ1/2) 酒 8g(大さじ1/2)
薄口しょうゆ 16g(大さじ1) 塩 0.8g だし汁 400g(2カップ)

【作り方】①油揚げは油抜きをして短冊切りにする。

②たけのこ・人参を短冊切りにする。

③刻んだ具を米の上に乘せ、だし汁と調味料を入れて炊飯する。

④炊き上がったら、よく混ぜる。

