5月給食だより

令和３年４月２７日
横浜市立西が岡小学校
校　長　　境　　伸泰
栄養士　　真砂　　薫

新年度が始まり、３週間が経ちました。子どもたちは、少しずつ新しい学年・クラスに慣れてきた様子ですが、気温や湿度が少しずつ高くなり、疲れが出やすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

５月の基準献立について

◎旬の食品を多く取り入れました。
（かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン　など）

◎こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
（５月６日　ごはん・牛乳・五目ずしの具・鶏肉の甘辛煮・すまし汁）

◎東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、オリンピック発祥の地であるギリシャの料理を取り入れました。
（５月２７日　黒パン・牛乳・ミートボールトマトソース・レヴィシアスーパ・ヨーグルト）

◎６月２日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
（５月２８日　麦ごはん・牛乳・回鍋肉・中華スープ・アイスクリーム）

指導目標

食べ物は、体の中での働きによって３つのグループに分けられることを知る

ぱくぱくだよりの主な内容

こどもの日を祝う献立、さつき汁の名前の由来

～お知らせ～

５月に取り入れる予定の泉区産野菜は、キャベツ、こまつな、トマトの３種類です。JA 横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

５月５日は、こどもの日です

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、子どもの幸せや成長を願う日です。こどもの日には、こいのぼりや兜を飾り、柏もちやちまきを食べる習慣があります。柏もちを食べるのは、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途絶えないという縁起担ぎのため、ちまきは無病息災を願うためだといわれています。

給食では、５月６日（木）にこどもの日の行事食として、「五目ずし」を取り入れます。

◇◇ ギリシャ料理「レヴィシアスーパ」 ◇◇

今年は、いよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催される予定です。５月２７日（木）の給食には、オリンピック・パラリンピックにちなんで、オリンピック発祥の地であるギリシャの料理「レヴィシアスーパ」を取り入れます。

「レヴィシアスーパ」とは聞き慣れない言葉ですが、ギリシャ語で「レヴィシア」はひよこ豆、「スーパ」はスープという意味だそうで、ギリシャではひよこ豆をはじめ、様々な種類の豆をよく食べる習慣があるそうです。

ひよこ豆は、「ガルバンゾー」ともよばれ、硬めの食感やナッツのような香りが特徴です。トルコやエジプトなどでは、ひよこ豆をペースト状にした「フムス」がよく食べられています。日本でも最近は、サラダやスープなどでひよこ豆が食べられるようになってきました。

給食の「レヴィシアスーパ」の作り方をご紹介します。

材料（すべて一人分です）

鶏肉　１０ｇ	ベーコン　３ｇ	じゃがいも　２５ｇ	たまねぎ　２５ｇ
キャベツ　１０ｇ	にんじん　１０ｇ	ひよこ豆（水煮）１０ｇ	
オリーブ油　０．５ｇ	食塩　０．８ｇ	こしょう　０．０２ｇ	水　８５ｇ
チキンブイヨン　２０ｇ			

作り方

① 野菜を切る。
（キャベツ…短冊、にんじん…１ｃｍ角、じゃがいも・たまねぎ…１．５ｃｍ角）

② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に入れて炒める。

③ 水・チキンブイヨンを入れて煮込む。

④ にんじんが煮えたらじゃがいもを入れて煮る。

⑤ じゃがいもが煮えたら調味料・ひよこ豆・キャベツを入れて煮込む。