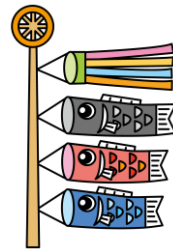


5月

給食だより



令和7年5月号
都立墨田特別支援学校
校長 深谷 純一
栄養士 今木 美来

新年度が始まり、早くも1か月。寒暖差は、ありますが、日に日に暖かく感じ、比較的過ごしやすい時期になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れもたまってくる頃です。疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり睡眠をとり、朝ご飯をしっかり食べて、体調を整え、元気に過ごしましょう。

今月の目標：春の食べ物を知ろう

毎月の給食でも「旬」の食材を使用していますが、今の季節、春の食材について紹介します。今では年間を通していろいろな野菜が食べられますが、この季節ならではの味をご家庭でも楽しんでみてください。

【春キャベツ】

キャベツは、産地や品種を変えて年間を通して生産されています。今が旬の「春キャベツ」は巻きがゆるく、ふんわりとした丸形で、葉が柔らかく、生で食べると美味しい品種です。給食では、5月12日の「春キャベツのチャウダー」など、5月の給食に多く登場します。



【新玉ねぎ】

普段見る茶色い玉ねぎは、乾燥させ、長く保存ができるようにしています。この時期ならではの新玉ねぎは、白く、柔らかく、辛味が少ないのが特徴です。生でもおいしいですが、さっと炒めて食べると甘くておいしいです。



【アスパラガス】

4月から6月が旬のアスパラガスは、北の産地になればなるほどおいしい野菜です。茹でたり、炒めたりと様々な調理で美味しく食べることができます。給食でも5月28日に「アスパラソテー」で美味しいアスパラガスが登場します。



4月の給食紹介

4月17日（木）：入学祝い献立
牛乳、お赤飯、ぶりの照り焼き、のり和え、すまし汁、りんごゼリー

入学祝い献立として、お祝いの時に食べるお赤飯と出世魚のぶりを使用しました。ぶりは、照りダレを塗り重ねて、美味しい照り焼きにしました。



5月の給食は…

5月19日 食育の日：東京都の料理
牛乳、深川めし、揚げ出し豆腐
小松菜のおひたし、鶏ちゃんこ

・深川めし

江戸時代、深川地区（現在の江東区）一帯は海で、アサリがたくさんとれました。とれたアサリを漁師たちがさっと煮て、ごはんにかけて食べたことから、深川めしが誕生しました。

・鶏ちゃんこ（墨田区の料理）

ちゃんことは、元々は力士たちが体を作するために食べる料理のことで、相撲部屋で通年食べられてきました。手をつくことが負けるイメージに繋がることから、四足歩行の牛や豚を避けて、鶏肉を使用しています。