

5月 給食だより



令和8年5月号
 都立墨田特別支援学校
 校長 深谷 純一
 栄養士 友廣 由里子

新年度が始まり、1か月が経ちました。日ごとに暖かさが増し、過ごしやすい季節になってきましたね。みなさんも新しい環境に少しずつ慣れてきた頃でしょう。運動会の練習も始まり、疲れを感じることもあるかと思いますが。ゴールデンウィークのお休みを活用して、心も体もリフレッシュして元気に過ごしましょう。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えて過ごしてみてください。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



【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、辛味が少ないことが特徴です。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。

【新じゃがいも】

新じゃがいもは、収穫後にすぐ出荷されるじゃがいもです。収穫後に貯蔵してから出回る普通のじゃがいもと比べて、みずみずしくさっぱりとした味わいが特徴です。また、皮がうすくやわらかいため、皮ごとでもおいしく食べられます。

【アジ】

アジは春から夏にかけて旬を迎える魚です。「味がよい」ことから名前がついたともいわれ、マアジやシマアジ、ムロアジなど種類も多く、日本でなじみのある魚のひとつです。お刺身は給食では提供できませんが、新鮮なものはお刺身でもおいしく食べられます。

【しらす】

しらすは、いわしの赤ちゃんです。5月ごろから旬を迎えます。この時期のしらすは身がふっくらとして甘みがあることが特徴です。しらすは、骨や歯を強くするカルシウムがたっぷりで、成長期にぴったりの食べ物です。

給食レシピ紹介 ～4月10日(金) ジャがいもと小松菜のソテー～

初めまして！4月から墨田特別支援学校に異動してまいりました、栄養士の友廣です。墨田に来て、まず驚いたことは、給食が本当に本当においしいことです。子どもたちも毎日「おいしかった」と声をかけてくれます。とても嬉しいです。さて、5月は新じゃがいもが出回る季節です。そこで今月の給食だよりでは、4月の給食で提供した、【じゃがいもと小松菜のソテー】のレシピをご紹介します。

【材料】

(ちょっと多めの4人分)

なたね油 小さじ2

新じゃがいも 2～3個

小松菜 1束(1袋)

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

【作り方】

- ① ジャがいもは拍子木切り、小松菜は幅2cm程度に切る。
- ② ジャがいもと小松菜は、それぞれしっかり茹でる。
- ③ フライパンで油を熱し、じゃがいもと小松菜を軽く炒め合わせ、塩こしょうで味つける。

★炒め具合はお好みで！★

じゃが芋が少し崩れるくらいもおいしいですよ！

