



給食だより

令和7年5月号

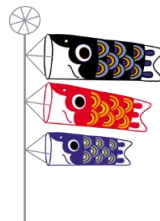
東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子



風薫る5月になりました。新年度が始まって1ヶ月が経ち、学校にもずいぶん慣れてきた頃でしょうか。何をするにも良い季節ですが、細菌の動きも活発になる頃です。手洗い・うがいをしっかり行い、また、しっかり食べて、しっかり寝て、毎日健康な日々を過ごせると良いですね！



八十八夜(5月2日)・ 端午の節句(5月5日)



八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。

「♪夏も近づく八十八夜♪」と茶摘みの歌にもあるように、新茶の香り高い季節になります。この頃のお茶は、若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味・香りとも最高のものとなります。カフェイン・ビタミンCなども多く含まれています。

日本茶はビタミン類が豊富で、体に良いことはよく知られています。また、渋みや苦みのもととなるタンニンにも多くの効果があります。老化を抑えたり、最近ではがん予防にも効果があるという報告もあります。都内では、東京狭山茶の栽培が盛んです。2日に「抹茶のババロア小豆のせ」が登場します。

「端午」とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、元々は悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には粽(ちまき)・柏餅を食べます。

ちまき：ちまきを作って災いを除ける風習があります。また、ちまきに結ぶ糸は赤・青・黄・白・黒の五色から成り、子どもが無事に育つようにとの魔よけの意味が込められています。



旬の食べ物

アスパラガス



ヨーロッパでは、アスパラガスが出まわると春の訪れだといわれます。みなさんがよく知っているグリーンアスパラガスが並んでいます。ゆでたり、油で揚げたりすると、みどり色が鮮やかです。時間がたつと苦くなるので、新鮮なものを買ひ、早めに食べることが大切です。

ホワイトアスパラガスは缶詰にされます。缶の汁をスープやポタージュにしたり、サラダやサンドイッチに入れると大変おいしいものです。

今月の献立から

21日 小満：鰺の南蛮漬け

二十四節季のひとつで、「万物が次第に成長し天地に満ち始める頃」と言われ、この頃から「鰺」がおいしくなります。味が良いからと名付けられた「鰺」を南蛮漬けにします。

23日 小学部運動会

パワーの源、みんな大好きなカレーライスで応援します！皆さん、頑張ってくださいね☆

26日 深川めし

学校の地元の郷土料理である「深川めし」。あさりも旬を迎えます。海岸線が近かった昔に思いをはせながら食べてみてくださいね。