

給食だより

令和5年5月号

都立品川特別支援学校
校長 松井 栄人

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。1日に東京狭山茶を使った「お茶飯」、8日に「東京狭山茶のババロア小豆のせ」、31日に「ししゃもの若草揚げ」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。2日に、竹の皮で1つ1つ丁寧に包んだ「中華ちまき(小学部は中華風炊き込みおこわ)」が登場します。



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、新鮮なものを買って、早めに食べるのが大切です。

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。

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」これは、山口素堂の有名な俳句です。今年も初がつおの季節がやってきました。

さお釣りの漁獲法で知られ、鹿児島、静岡、宮城で多く水揚げされます。5月になると脂がのり、とくにおいしくなります。

肉は血合い部分が多く、暗赤色です。エキス分が非常に多いので、昔からかつお節の原料として使われてきました。たんぱく質含有量が多く、ビタミン類でもB群やDが豊富です。26日に、「初がつおと大豆のみそがらめ」が登場します。

アスパラガス
は22日登場
です。

