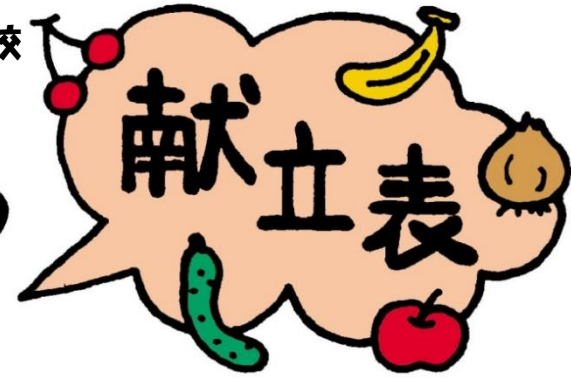
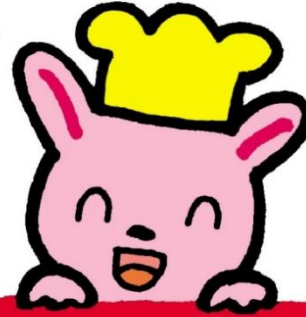




5月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

2日
ふり かえ きゅう じつ
振替休日

3日
けん ぼう き ねん ひ
憲法記念日

4日
みどりのひ

5日
こどものひ

6日
チーズパン、ぎょうにゅう
ポークビーンズ
マカロニサラダ、すだちゼリー

9日
ごはん、たまごスープ
ハンバーグ（ポテトフライ、ミニトマト、
ブロッコリー）、きりこんぶのものにも
ソファールプレーン

10日
たらこスパゲティ
キャベツとベーコンのトマトスープ
とりにくのサラダ
ヤクルト

11日
バターロール、やきドーナツ（チョコ）
クロワッサン ← *4年生以上
コンソメスープ
カラフルやさいのミートソースやき
キャベツとツナのサラダ

12日
ごはん、みそしる
マーボドーフ、のりすあえ
ジョア（プレーン）

13日
ごはん、けんちんじる
サバのみそに、やさしいため
アップル&キャロットジュース

16日
ハヤシライス、ぎょうにゅう
コールスローサラダ
アセロラゼリー

17日
げんまいごはん、にくだんごスープ
カジキのみそてりやき
こんぶいりきんぴら
かんフルーツ（みかん、パイナップル）

18日
フォカッチャ、ミネストローネ
まぐろチーズカツ（キャベツ、トマト）
はるさめサラダ（みかん）
ぎょうにゅうプリン

19日
ごはん、みそしる
とりにくのてりやき（トマト、アスパラ）
きんしたまごのあえもの
ジョア（ストロベリー）

20日
ごはん、かきたまじる
ぶたにくのしょうがやき
（ブロッコリー、トマト）
ポテトサラダ
しろぶどう&ほうれんそうジュース

23日
げんまいごはん、わかめスープ
チキンカツ（キャベツ、トマト）
きりほしだいこんのものにも
フルーチェ（いちご）

24日
スパゲティ・ミートソース
とうにゅういりょう（ばくがコーヒー）
ひじきのちゅうかあえ
やきプリンタルト

25日
ポークカレー、ぎょうにゅう
にんじんの Каттерー ジチーズサラダ
しょうなんゴールドゼリー

26日
レーズンロール、ミニメロンパン
ぎょうにゅう、エビグラタン
にんじんとツナのサラダ

27日
ごはん、みそしる
コロッケ、ささみカツ
（アスパラ、トマト）
はるさめサラダ（たまご）
ぜんまいのもの

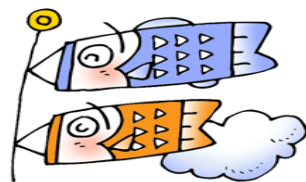
30日
ごはん、みそしる
アジのおやき、ほうれんそうソテー
あげじゃがいものそぼろに
ヤクルト

31日
げんまいごはん、じゃがいものスープ
とりにくのからあげ
（トマト、ブロッコリー）
あおなのにびたし

5月の給食目標
『食事の前には
手を洗おう』



5月



ぼくぼく

食育通信

第168号

栄養教諭 中田秀子



久里浜特別支援学校

給食目標：「食事の前には手を洗おう」
食育目標：「ごはんとおかずを交互に食べよう」



新緑が美しい季節になりました。日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて、熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、栄養バランスの良い食事と質の良い十分な睡眠、そして適度な運動をして、心と体の調子を整えることが大切です。

八十八夜：今年は5月2日



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になると言われています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

八十八夜は立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの「八」が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

5月5日は端午の節句 ～ 柏餅の由来 ～



端午の節句は別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、柏餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

ところで、柏餅に柏の木の葉が使われるのはなぜでしょうか？ 柏の葉は他の木の葉と違い、枯れても枝に残り、新しく若葉が出ると、それを見届けるように古い葉が散っていきます。昔の武士の家では、この若葉を赤ちゃんに例えて、跡継ぎの子が元気に育つのを見届けられるようにと、柏の葉を使うようになりました。

季節の食べ物 ～ いちご ～

いちごは、冬から春にかけて店頭に並びます。そのまま食べたり、ジャムやケーキ、お菓子や飲み物などの材料に使われたりしています。ヨーロッパやアジアでは、古くから野生のいちごが食べられていましたが、現在のようないちごが生まれたのは200年ほど前のことです。日本には江戸時代末期にオランダから伝わり、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。元々の旬は春から初夏でしたが、ハウス栽培の普及や品種改良によって冬にも収穫できるようになりました。日本生まれの品種は現在300種に上り、関東、東海、九州地方を中心に生産されています。代表的なものに、栃木県の「とちおとめ」、福岡県の「あまおう」、静岡県の「紅ほっぺ」などがあります。果物の中でもビタミンCが豊富に含まれ、手軽に食べられることができるのも魅力です。



先端の方が甘いので、ヘタを取って、ヘタの部分から食べ始めると、より甘さを感じられます。



食の話題 ～ 昆虫食ってなぁ～に？ ～

(引用：少年写真新聞 給食ニュース 第1841号付録)

今、世界では、昆虫食が注目されていますが、日本では古くからイナゴや蜂の子、蚕のさなぎなどの昆虫が食べられていました。日本における昆虫食の最古の記録は、平安時代に書かれた日本現存の最古の薬物辞典「本草和名(ほんそうわみょう)」にあります。この中には、イナゴが薬用として食されていたことを示す記述があります。江戸時代の有名な百科事典「守貞謄稿(もりさだまんこう)」の中には、イナゴの蒲焼き売りの説明があり、イナゴの蒲焼きは夏の風物詩であったようです。

昆虫食は、日本の山間部では、川魚に匹敵する貴重なたんぱく源として親しまれてきましたが、日本における昆虫食の広まりは、農耕文化と共にあったと考えられています。例えばイナゴやトノサマバッタなどの佃煮は、稲作の害虫となるイナゴを大量発生する前に捕獲し、米や麦などの穀物では補えない栄養分を確保するという目的で生み出された食べ方です。蜂の子も同様で、山に入る時に危害を加えるスズメバチを駆除すると同時に、蜂に含まれる豊富な栄養を摂取することを目的としています。このように、日本における昆虫食とは、「生産活動の妨げの排除と栄養補給の両立」として浸透していったのです。現在では、栄養補給の役割は肉や魚に取って代われ、農薬を使用する害虫駆除や、材料となる昆虫の減少などによって、昆虫食の希少性が高まり、食卓にのぼる一般的な惣菜から、珍味や高級食材として扱われるように変化していきました。



FAO(国際連合食糧農業機関)によれば、2050年までに世界の人口は90億人に達し、肉や牛乳などの動物性たんぱく質の需要が増加して、食糧不足が懸念されるとのことです。現在、食肉に代わる様々な代替たんぱく質が検討されており、大豆を筆頭に、海藻類、菌類、家畜や魚の筋細胞を育てる培養肉まで多岐にわたっています。中でも、動物性たんぱく質として期待されているのが昆虫だそうです。昆虫は世界で20億人以上が食しており、食用昆虫種は報告されているものだけでも約2100種にのぼります。一般に昆虫のたんぱく質含有量は、乾燥重量当たり40～75%程度で、牛肉や豚肉に匹敵するか、それ以上です。既存の家畜と比べて、昆虫を食利用するメリットは主に4つあります。①温室効果ガス排出量が少ない ②水の消費量が少ない ③土地利用面積が少ない ④飼料要求率が低い(概ね昆虫肉1Kgの生産に対して2Kgの飼料が必要。牛肉は1Kg生産するのに8Kgの飼料が必要。)といったことが挙げられます。

ヨーロッパやアメリカでは、コオロギを中心とした食用昆虫を養殖するベンチャーが次々に立ち上がっています。EUでは2018年より、昆虫を新規食品(Novel food)として規定し、EU全土で食用昆虫の取引自由化が始まりました。既にオランダやベルギー、スイスなどでは、スーパーマーケットやレストランで食用昆虫を扱ってきましたが、今後はもっと流通が拡大していくと見られています。日本では数が少ないですが、食用コオロギの養殖を行う徳島大学のベンチャーが、民間企業と提携してコオロギせんべい(1袋に約30匹分のコオロギが使われている)を一昨年(2020年5月)から販売を開始し話題となりました。ちなみに、コオロギなどの昆虫は、エビ、カニといった甲殻類と系統的に近く、アレルギー反応が出る可能性が高いそうです。甲殻類にアレルギーを持つ方は、食べない方が良いかもしれません。食用コオロギは、ヒトの食用以外にも、養殖魚や家畜の飼料、食品廃棄物処理の用途としての開発も進んでいるようです。