

食育だより

令和4年5月

岐阜市立長良東小学校

「行事食」の願いを大切にしましょう。

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、「食」を共にすることで、家族や地域の絆きずなを深めることができます。

端午たんごの節句には、「男子が勇ましく育つように」と、「田植えを迎えた稲が豊作になるように」の2つの願いが込められています。そのため、兜かぶとや鯉こいのぼりなどの5月飾りをし、菖蒲湯しょうぶゆに浸かり邪気じゃきを払い、一族の繁栄を願った柏餅かしわもちや難逃れちまきを願った粽ちまきを食べました。

給食でも年間を通じて、行事食を取り入れていきます。ご家庭でも季節の行事を通じて、家族の絆を深めましょう。

給食に登場する行事食(令和3年度より)



上巳じょうしの節句

上巳じょうし(ひなまつり)
端午たんご(こどものひ)
鵜飼うかいい開ひらき
八十八夜やっぴちや



春
(3月~5月)



夏
(6月~8月)

岐阜市制の日
七夕しちせき(たなばた)
土用



岐阜市制の日



信長まつり

お月見
信長まつり
鵜飼うかいいじまい



秋
(9月~11月)



冬
(12月~2月)

冬至
正月
鏡開かがみひらき
節分



鏡開かがみひらき

岐阜の味を紹介 お茶



(岐阜県ホームページより)

岐阜県は 3000m 級の山々を源とした揖斐、長良、木曾の三つの美しく豊かな川が流れています。美味しいお茶には、きれいな水が欠かせません。美濃茶は、お茶本来の豊かな香りと味が特徴です。

ご家庭で作ってみませんか？

「イカの織部揚げ」

5月の
献立

<材料 4 人分>

イカ(4 cm角) 16 枚
料理酒 小さじ 1
塩 ひとつまみ
②小麦粉 適宜
粉茶 小さじ 1/2
小麦粉 大さじ 2
米粉 小さじ 1
水 大さじ 1 と 1/2
揚げ油 適宜

※給食では、煎茶を粉末にしたものを使用しています。

<作り方>

- ① イカの切り身に塩と料理酒を振り、20分冷蔵庫に入れて、下味をつける。
- ② ①の粉をよく混ぜてから、水を入れて衣を作る。
- ③ イカから出た水分をペーパー等で取り、②の小麦粉をつけて、余分な粉は払い落とす。
- ④ 揚げ油の温度を 180℃にする。
- ⑤ ③のイカに②の衣をつけ揚げる。