

給食だより 5月号

令和7年4月30日
令平井南小学校
校長 岡田 盛雄
栄 養 士

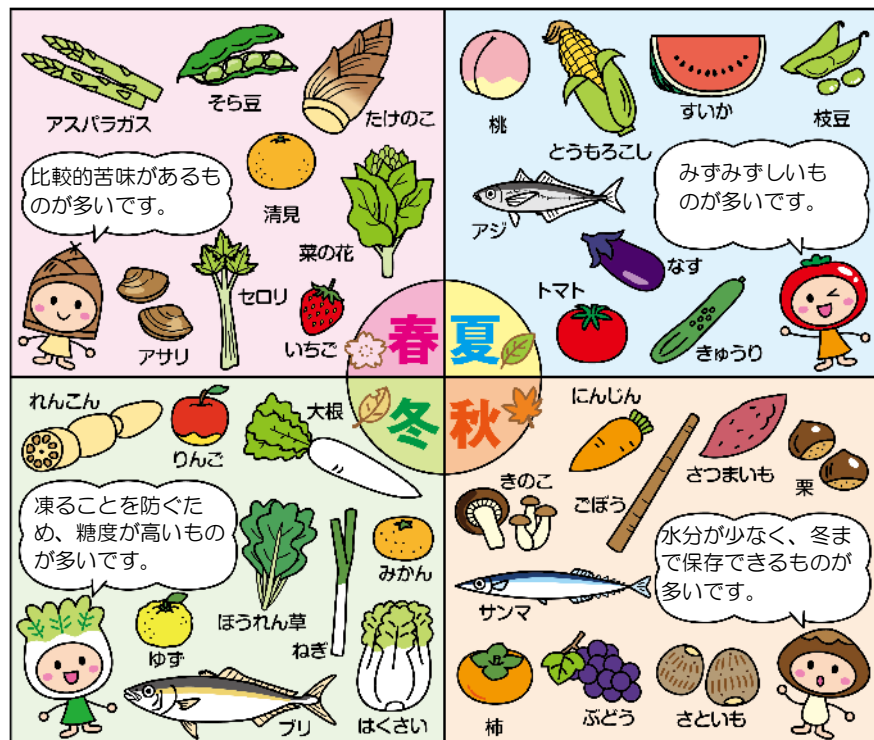
新年度が始まって早くも1か月、若葉のきれいな季節になりました。ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体の調子を整えましょう。



旬の食べ物について

★旬の食べ物のよいところ

- ・おいしく食べることができる。(野菜本来のしっかりした味がする。)
- ・栄養価が優れている。
(ハウス栽培と比べて直接紫外線を浴び、栄養分が作られる。)
- ・安全に食べることができる。
(他の時期と比べると、農薬をあまり必要としない。)
- ・安く購入できる。
(育ちやすいので、大量に出回り価格も安くなる。)



★5月の給食 旬の食べ物の紹介

お茶 5月1日 抹茶とあずきのケーキ

5月は茶摘みの季節、新茶の出回る季節です。八十八夜とは、立春から数えて88日目の日を指し、例年5月2日ごろがこの日にあたります。そしてこのころに摘まれて作ったお茶を新茶(一番茶)と呼び、一番茶を飲むと長生きすると言われています。



グリンピース 5月13日 グリンピースご飯

生のグリンピースを茹でて、「グリンピースご飯」を作ります。通年、缶詰や冷凍品は仕入れることができますが、さやから出した生のグリンピースを味わえるのは、4月～6月頃です。旬の時期ならではの香りや、味を楽しむことができます。この日は、2年生がさやむきをしたグリンピースを使用します。



アスパラ 5月15日 アスパラサラダ

ヨーロッパでアスパラは春を告げる野菜と言われています。緑色のグリーンアスパラガスと、白色のホワイトアスパラガスがありますが、もとはどちらも同じ種類です。グリーンアスパラガスは、ビタミンA群やB群を含みます。更に、疲労回復効果があるアミノ酸の「アスパラギン酸」がアスパラから発見され、名前の由来となっています。



かつお 5月16日 かつおめし

かつおの旬は年に2度あります。春から初夏にかけて、九州から岩手の三陸海岸沖まで北上する「初がかつお」はさっぱりとしており、初夏の味覚として人気です。秋に三陸海岸沖から関東へ南下する「戻りがかつお」はえさを沢山食べて脂がのっています。

