

給食だより5月号

令和8年4月30日
 井南小学校 盛雄士
 校長 岡田 養

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・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかりと食べて体の調子を整えましょう。



旬の食べ物について

- 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。)

春
 アスパラガス、そら豆、たけのこ、桃、とうもろこし、すいか、枝豆、みずみずしいものが多いです。
 比較的苦味があるものが多いです。
 清見、菜の花、アサリ、いちご、セロリ、なす、きゅうり

夏
 れんこん、りんご、大根、にんじん、きのこと、さつまいも、栗、水分が少なく、冬まで保存できるものが多いです。
 凍ることを防ぐため、糖度が高いものが多いです。
 みかん、ほろれん草、ねぎ、ゆず、サンマ、柿、ぶどう、さといも、ブリ、はくさい

秋
 (No specific text box for Autumn in this image)

冬
 (No specific text box for Winter in this image)

5月の給食 旬の食べ物紹介!

新茶

5月8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。



そらまめ

5月14日 そらまめのピラフ

1年生がさやむきをしたそらまめを使用してピラフをつくります。そらまめは、さやから出してよく洗い、塩ゆでをして薄皮をおきます。食べやすく、そらまめの香りを楽しめるように工夫しています。



鰹-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とれる「初がつお」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「戻りがつお」はえさを沢山食べて脂がのっています。



給食レシピ

「パリパリ海藻サラダ」

材料(約5人分)

- ・にんじん 1/4本
- ・キャベツ 1/4個
- ・こまつな 2束
- ・わかめ 35g
- ・ワントンの皮 8枚
- ・たまねぎ 1/6個
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・ごま油 小さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・さとう 小さじ2
- ・からし 少々

作り方

- ①にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、こまつな・わかめは2cm程に切る。
- ②①の材料を柔らかくなるまでゆでる。
- ③よく水気をきり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ワントンの皮は短冊切りにし、油(分量外)でカラッと揚げる。
- ⑤たまねぎはすりおろし、しょうゆ〜からしまでの調味料と混ぜて加熱する。(電子レンジでもOK)
- ⑥冷やしておいた③と⑤のドレッシングをよく和えて盛り付ける。
- ⑦仕上げに揚げたワントンの皮をのせて完成!