

# 給食だより5月号

令和6年4月30日  
平井南小学校  
校長 岡田 盛雄

新学期が始まりひと月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直ししてみましょう。



## 旬の食べ物について

ハウス栽培などで多くの野菜や果物が1年中出回るようになりました。しかし、その作物が一番育ちやすい時期は今も昔も変わっていません。その一番育ちやすい時期に成長して収穫されたのが、「旬」のものです。

### ★旬の食べ物のいいところ

- ・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

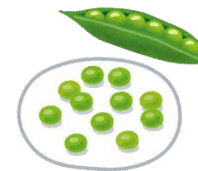
#### お茶 5月1日 抹茶とあずきのケーキ

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。そしてこの頃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されています。



#### グリーンピース 5月13日 グリンピースご飯

生のグリーンピースを茹でて、「グリーンピースご飯」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ー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。



#### かつお 5月14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」はえさを沢山たべて脂がのっています。その季節の最初にとれたものを「初物」といい、初物を食べると寿命が延びると言われています。



#### アスパラ 5月20日 豚肉のアスパラ巻き

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。



毎月、給食では旬の食べ物を取り入れています。  
お楽しみにしています。