

5月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鮫川村学校給食センター

新年度が始まって早くも1ヶ月、爽やかな風も吹き、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも「早寝・早起き」を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう！




5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、「かしわもち」を食べる風習があります。また、5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。「こどもの日」は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」とされています。

かしわもち



カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



お知らせ

●5月18日(水)は「おにぎりの日」(主食持参の日)!

5月18日(水)は、**家庭から「おにぎり」を持参する日**です。「おかず」と「牛乳」は出ますが、「ごはん」は出ませんので、保護者の皆さんは忘れずに「おにぎり」を持たせてください。

●「おにぎりの日」の目的

「食育」の一環として、児童・生徒が保護者と一緒に「おにぎり」をつくり、家庭でのふれあいを深めながら「食」の大切さを理解し、感謝の心を育むことを目的としています。

●令和4年度の「おにぎりの日」は7回

5月18日(水)、6月15日(水)、9月21日(水)、10月19日(水)、11月16日(水)
12月21日(水)、1月18日(水)

(参考)

1. おにぎりのごはんの量は、茶碗1～1杯半ぐらいが目安です。

<給食の1人当たりの炊き上がりのごはん量>

- * 小学校 1・2年生 約110～130g
- 3・4年生 約150g
- 5・6年生 約180g
- * 中学生 約200～220g



2. 給食のおかずがあるので、おにぎりは**シンプルなもの**がよいでしょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ はる 春</p> <p>はる 春の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ セロリ いちご 菜の花 清見</p>	<p>もも 桃 とうもろこし すいか えだまめ 枝豆 なつ 夏</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>アジ トマト なす きゅうり</p>
<p>れんこん りんご だいこん 大根 ふゆ 冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p> <p>ほうれん草 ねぎ ブリ はくさい みかん</p>	<p>にんじん きのこ ごぼう さつまいも くり 栗 あき 秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>サンマ かき 柿 ぶどう さといも</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** 旬の始まり。その年の最初にとれたものを「初物」と呼ぶ。江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていた。
- 盛り(旬)** 最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** 旬の終わり。名残おしみながら大切にいただく。



★ 給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れ、調理員さんがおいしく調理してくれています！自然の恵みや作り手に感謝して、毎日の給食をいただきましょう！