



5月 食育・給食だよ！

糸魚川市立青海小学校 令和4年4月27日

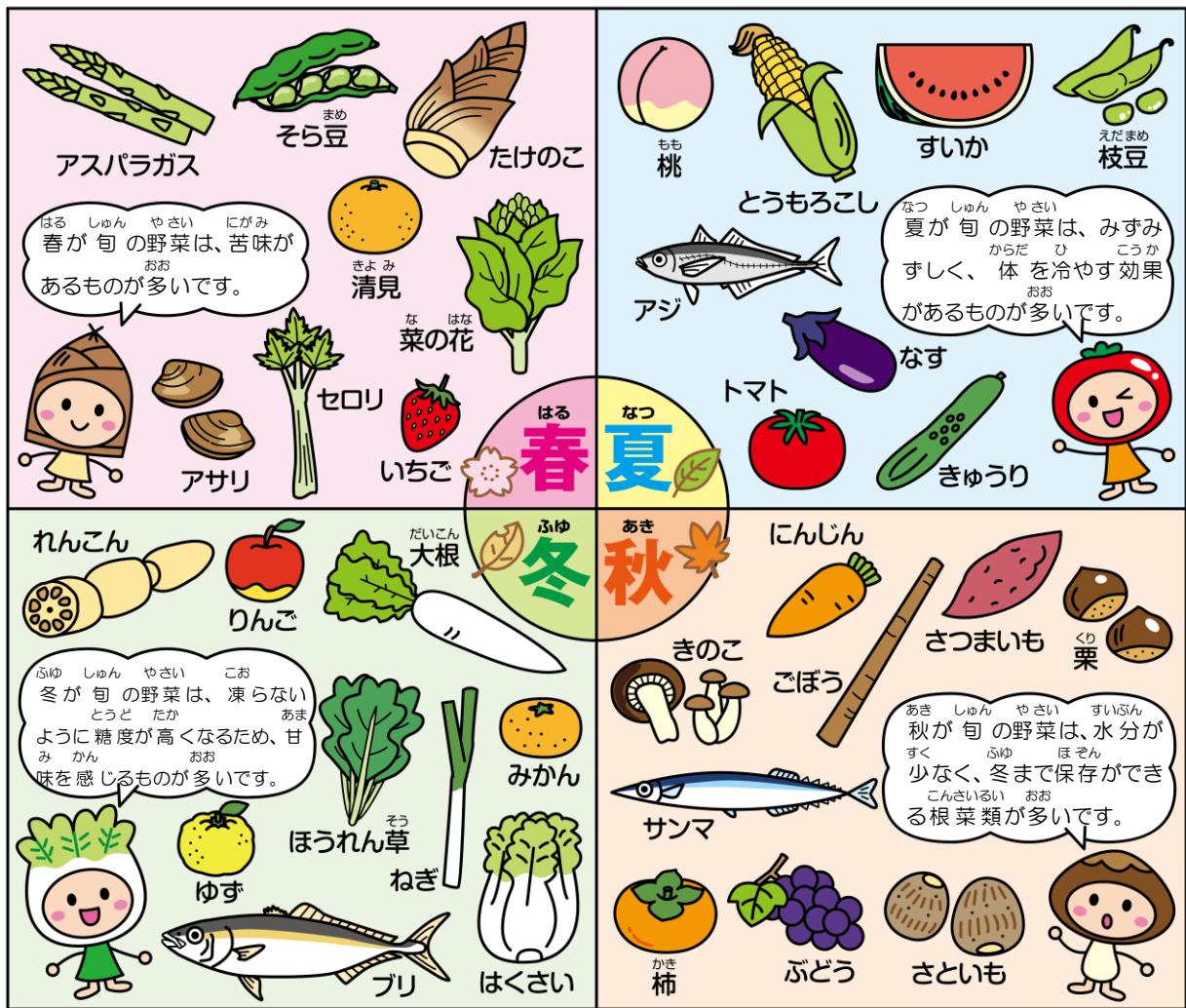


食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

ご家族みなさんで
お読みください。



「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多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富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、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。



旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。



月	火	水	木	金
2 ・春雨丼 ・牛乳 ・にくだんご汁 ・アーモンド小魚	5月 May	みどりの日 	こどもの日 	6 〈ジオ給食〉 ・たけのこごはん ・牛乳 ・揚げしゅうまい ・きゅうりのサラダ ・おぼろ汁
9 ・ツナそぼろごはん ・牛乳 ・じゃこあえ ・たけのこ汁 ・三色ゼリー	10 ・ごはん ・牛乳 ・さばのごまケチャップソースかけ ・こんぶあえ ・もやしのみそ汁	11 ・ごはん ・のりふりかけ ・牛乳 ・がんもの詰め煮 ・しらたきと野菜の炒めもの ・車厘子のみそ汁	12 ・コッペパン ・牛乳 ・コロッケ ・大豆入りサラダ ・コーンクリームスープ	13 ・ごはん ・牛乳 ・チンジャオロース ・青のりポテト ・もずくスープ
16 ・しそごはん ・牛乳 ・フィレオチキン ・ポテマヨサラダ ・キャベツのみそ汁	17 〈赤組 応援メニュー〉 ・ごはん ・牛乳 ・ハンバーグのケチャップソースかけ ・キャロットサラダ ・ポークビーンズ	18 〈白組 応援メニュー〉 ・カレーごはん ・チキンのドリア風ソースかけ ・牛乳 ・パイン入りサラダ	19 ・大麦めん ・きつね汁 ・牛乳 ・わかさぎフライ ・アーモンドあえ	20 〈運動会 応援メニュー〉 ・カツカレーライス(チキンカツ) ・牛乳 ・ひじきと大豆のサラダ
23 運動会 振替休業日 	24 ・ビビンバ ・牛乳 ・シューロンボー ・バンサンスー ・マーボー豆腐	25 ・ごはん ・牛乳 ・ショールンボー ・バンサンスー ・マーボー豆腐	26 ・丸パン ・牛乳 ・メンチカツ ・コールスローサラダ ・ミネストローネ	27 ・ごはん ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・くきわかめのきんぴら ・厚揚げのみそ汁
30 ・わかめごはん ・牛乳 ・とり肉の塩から揚げ ・磯香あえ ・いわしのつみれ汁	31 ・ごはん ・牛乳 ・厚揚げのごまだれかけ ・もやしのアーモンドあえ ・沢煮椀	【5月が旬！】 ～ふき～ 	【5月が旬！】 ～たけのこ～ 	【5月が旬！】 ～アスパラガス～

☆食材の入荷状況や感染症予防対策等のため、献立を変更する場合があります。

(*~*)コロナウイルスに負けない心と体をつくろう！



やっぱりこれがいいのです!!

前向きな気持ちで頑張りたい！

免疫力を高めたい！

1限の授業から集中したい！

難しいこともできるようになりたい！

そう思っている、あなたに おすすめです。

早寝、早起き、朝ごはんを続けてみましょう。

きっと、なりたい自分に近づきます。