



ぱくぱく北っ子食育通信

第2号

2025年4月発行

文責：丹波



大型連休がはじまり、5月に入ります。子どもたちも、新しい環境にそろそろ慣れ、緊張感もとれますが、同時に今までの疲れが出てくる時期です。連休中はしっかり栄養と休養をとるようにしましょう。

5月の給食目標は「旬の食べ物をさがしてみよう」です。多くの野菜は1年中、店頭にならび、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが、栄養が豊富で、味も良いといわれています。春から初夏にとれる、この季節ならではの食材を給食にもたくさん出します。その一部を紹介します。

はるキャベツ



春にとれるキャベツは、やわらかく甘いのが特長です。生でサラダに入れてもおいしいです。給食では、サラダのほかにスープにも入れます。

キャベツには、おなかの調子をよくするはたらきがあります。

グリンピース



とれたてのピースのおいしさを味わえるのは今の時期だけ。豆には栄養がびっしりつまっています。

5月9日(金)ピースそばろどん

2年生がむいたグリンピースを給食でつかうよいです。



アスパラガス



私たちが食べるころは、アスパラガスの茎の部分です。エネルギーを作り出すときにかかせないビタミンや、つかれをとる栄養(アスパラギン酸)がつまっています。

5月15日(木)

アスパラ入りクリームペンネ

今月のひごまるデーは「きゅうり」だよ。

きゅうり



5月のひごまるデーは「きゅうり」です。きゅうりは、ほとんどが水分です。汗をたくさんかく、この時期に食べて体の水分補給をしましょう。

5月14日(水)きゅうりのちゅうかあえ



アジ



アジは、1年中とれる魚ですが、たくさんとれる春から夏にかけてが旬です。アジなどの青魚には、脳の働きをよくするDHAやEPAという栄養が多くふくまれています。

5月20日(月)アジフライ



1年生の給食がはじまりました!

4月15日(火)から1年生の給食が始まりました。初日からおかわりをする姿もあり、元気いっぱいな様子を見ることができました。回数を重ねるごとに給食の準備、後片付けも上手になりました。4月の給食目標が「食事のマナーをみにつけよう」でした。食器の置き方や箸の使い方、食事の前のあいさつなど、食事のマナーに気をつけることで自分も相手も気持ちよく食事をする事ができます。家庭でもぜひ定着させるために日々実践してください。



いただきます!

5月

おきなわけん 沖縄県



100年フード味めぐり

「100年フード」とは・・・

地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していくことを目指す取組です。

ラフテー

沖縄県には豚肉を使った料理が多くあり、余すことなく食べられています。その中のラフテーは、豚の三枚肉(バラ肉)を黒糖、しょう油、泡盛でやわらかくなるまで煮た料理です。



写真出典：文化庁 全国各地の100年フードHPより

【5月28日(水)のこんだて】
ごはん ぎゅうにゅう ラフテー
にんじんシリシリ もずくスープ