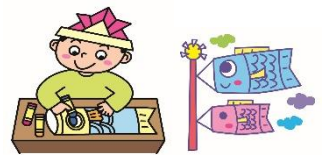




5月食育だより



新しいクラスで過ごして約1か月が経ちました

田迎小学校 給食室
文責：小林

新しいクラスでの生活には慣れましたか。特に1年生は環境が大きく変わった1か月だったと思います。5月は大型連休をはさみますが、連休明けに体調を崩さないよう連休中もできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

今月のテーマ

季節の食べものをさがしてみよう

食材にはおいしく食べられる時期「旬」があります。最近はいちい物へ行くとおに店に一年中並ぶ野菜が増えてきました。しかし、野菜は本来育つ「旬」の時期に食べることで、いつもよりさらにおいしく食べることができます。また、旬の野菜には栄養もより豊富にふくまれています。今が旬の野菜にはどのようなものがあるのか探してみましよう。



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。豆には栄養がたくさんつまっています。給食ではピースそぼろ丼を作ります。



5/9(火)は2年生がむいたグリンピースを給食で使う予定です!

春キャベツ



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4月から春キャベツを使っています。加熱したキャベツをサラダに使ったりスープに入れていますよ。

また、キャベツには、おなかの調子をよくなる働きがあります。

きゅうり



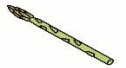
4月のひごまるデーで「きゅうり」を紹介しました。きゅうりは、ほとんどが水分です。汗をかくこの時期に食べて体の水分補給をましよう。サラダやいためものなど、いろいろな料理につかうことができる野菜です。

ピーマン



5月のひごまるデーは「ピーマン」を紹介しました。熊本市で収穫されたピーマンでピリマヨあえを作ります。ピーマンが苦手な人は多いと思いますが、給食にでる熊本市産のピーマンは甘みがあり、食べやすいです。

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。ベーコン巻きにしたりパスタに入れて食べるとおいしいですね。



5月の給食おすすめレシピ



ピーマンのピリマヨあえ



<材料> 4人分

油揚げ	12g	もやし	120g		
しらす	6g	ピーマン	40g		
もやし	120g	にんじん	20g		
A {	さとう	小さじ 2/3	B {	マヨネーズ	16g
	みりん	小さじ 1/3		うす口しょうゆ	小さじ 1/3
	うす口しょうゆ	小さじ 1/3		酢	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1/2		一味唐辛子	少々

<作り方>

- 油揚げは油抜きをして、小さめに切り、調味料 A で油揚げを煮て、冷ましておく。鍋でしらす干しをから煎りして、冷ましておく(少量の油で炒めてもよい)。
- ピーマンは縦半分に切り、種をとりのぞいて3mm幅の千切りにする。にんじんも同様に2mm幅の千切りにする。
- もやしは水からゆでて水にさらし、水分をしっかりとっておく。ピーマン・にんじんは、沸騰したお湯でゆでて水にさらし、水気を切る。
- よく混ぜ合わせた調味料 B と①、③と一緒に和えて味をととのえて仕上げる。