



5月 食育たより



田迎小学校 給食室 文責：松本

新しい学年・クラスで過ごして約1か月が経ちました

新しいクラスでの生活には慣れましたか。4月当初は慣れない環境だったと思いますが、みなさん給食をたくさん食べていて残食が少なかった3週間でした。5月は大型連休をはさみませんが、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。最近買い物へ行くとお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。給食ではピースそばろ井を作ります。



5/8(木)は2年生がむいたグリンピースを給食で使う予定です♪

トマト



トマトの赤い色はリコピンという色素成分です。また、ビタミンCやカリウムなども豊富にふくまれているので、疲れを取る効果が期待されます。生のままサラダに使うだけでなく、炒めたり煮込んだりなど様々な料理に使われています。

きゅうり



5月のひごまるデーは「きゅうり」を紹介します。きゅうりは、ほとんどが水分です。汗をかくこれからの時期に食べて、体の水分補給をしましょう。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



熊本市で収穫されたピーマンでスープや炒め物を作ります。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



私たちが食べる場所は、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)がたっぷりつまっています。ベーコン巻きにしたりパスタにい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



きゅうりの中華あえ



<材料> 4人分

サラダチキン	20g	A	酢	大さじ1
きゅうり	100g		うすくちしょうゆ	小さじ1
にんじん	10g		さとう	小さじ1
はるさめ	15g		ごま油	小さじ1/2
いりごま	5g		塩	少々

<作り方>

- きゅうりは千切りにし、塩もみをして軽くしぼっておく。にんじんも千切りにし、沸騰したお湯でゆで、水にさらし、水分を切っておく。サラダチキンはほぐしておく。
- はるさめは水戻しをし、長さが長ければ切る。沸騰したお湯でゆで、水にさらし水分を切っておく。
- よく混ぜ合わせた調味料と①、②、いりごまを一緒に和えて、味をととのえて仕上げる。

