

いただきます

～給食だより 5月号～



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和4年4月28日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

新年度が始まって1か月が立ちました。新しい学年やクラスに慣れてきた頃であると同時に、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、しっかりと「朝ごはん」を食べて1日を元気にスタートさせましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

春

春の野菜は、苦味があるものが多いです。

アスパラガス、そら豆、たけのこ、清見、菜の花、セロリ、アサリ、いちご

夏

夏の野菜は、体を冷やす効果があるものが多いです。

桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、トマト、なす、きゅうり

冬

冬の野菜は、甘味を感じるものが多いです。

れんこん、りんご、大根、きのこ、ごぼう、サンマ、ゆず、ほうれん草、ねぎ、はくさい

秋

秋の野菜は、水分が少なく、保存ができる根菜類が多いです。

にんじん、さつまいも、栗、きのこ、ごぼう、サンマ、柿、ぶどう、さといも

「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。食材の「旬」を知ることで、よりよい食材選びにつながります。

5月の給食には、旬の食材として「グリーンピース」「アスパラガス」「よもぎ」「新じゃがいも」「春キャベツ」「マンダリン」「美生柑」「甘夏みかん」などを使う予定です。季節の味を感じてもらえたらと思います。

☆とよみな給食室☆

* 普段なかなか見えない給食室の中を、少しずつ紹介していきたいと思います！

今回は「野菜の下ごしらえ」をしているところです。



小松菜を洗って、切って、その後さらに洗います。



大きなざるいっぱいの小松菜です。



ねぎは一度に2本まとめて切っています！

<5月の食材の主な産地>							
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	しめじ	長野県	こまつな	埼玉県 練馬区	美生柑	愛媛県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	神奈川県 練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道 佐賀県	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	鶏卵	茨城県
にんじん	徳島県 静岡県	さといも	埼玉県	えのきたけ	長野県 新潟県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県	はくさい	茨城県	にら	栃木県 群馬県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	ねぎ	千葉県 青森県	グリーンピース	鹿児島県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山形県
さやいんげん	沖縄県	きゅうり	埼玉県 群馬県	甘夏	和歌山県		
チンゲンサイ	茨城県 千葉県	アスパラガス	栃木県	マンダリン	愛媛県		