

# 5月 給食だより

令和 4年 4月 28日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 伊藤 さおり

新年度が始まって早くも一か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、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、朝御飯をしっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。

**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！**



## 5月の献立から



### ★5月9日 新茶のデザート「抹茶ゼリー」

5月は新緑の季節、お茶も新茶が収穫される季節です。抹茶と牛乳を使い、お茶の栄養をまるごといただける季節のデザートを作ります。

### ★5月10日 秩父の郷土料理「みそポテト」

秩父では農作業の合間やおやつに、腹持ちのよいみそポテトが食べられたそうです。昔は各家庭でみそも手作りされていたので、各家庭の味があったそうです。

### ★5月25日 国産小麦のコッペパン

小学生は食材や料理の繊細な味をたくさん覚えられる年齢です。素材の味を体験してもらうために、シンプルにコッペパンで国産小麦の味を味わってもらいます。

### ★5月26日 旬のご飯「グリーンピースご飯」・旬の魚料理「<sup>かつお</sup>鰹の<sup>あづまに</sup>東煮」

この時期にしか出回らない生のグリーンピースを使って、グリーンピースご飯を作ります。鰹も旬を迎えます。食べやすいように、サイコロ状に切った鰹を油で揚げて、甘辛いたれにくぐらせます。

## 給食費について

今年度の給食費の引き落としは5月から始まります。

初回の引き落としは5月9日(月)です。金額等は「令和4年度給食費について」をご確認ください。未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。

# 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「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。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、ここでは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。

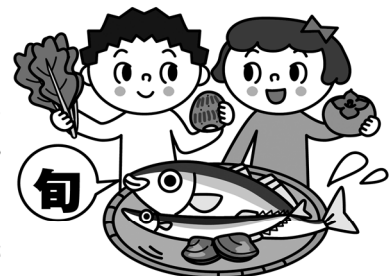
<p>アスパラガス      そら豆      たけのこ</p> <p>桃      とうもろこし      すいか      枝豆</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見      アジ</p> <p>菜の花      なす</p> <p>セロリ      トマト</p> <p>アサリ      いちご      きゅうり</p>	<p>夏</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>
<p>れんこん      りんご      大根</p> <p>きのこ      ごぼう      さつまいも      栗</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>みかん</p> <p>ほうれん草      ねぎ</p> <p>ゆず      ぶり      はくさい</p>	<p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>サンマ</p> <p>柿      ぶどう      さといも</p>

## 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、地域でとれる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しょう。

