

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。ようやく今のクラスにも慣れてきたころでしょうか。5月は体育祭の準備で忙しくなります。また3年生は、待ちに待った修学旅行があります。楽しい学校生活を送るために、しっかり食べて、休まず登校しましょう！

5/16(火)
に登場！

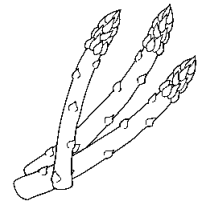
新作メニューのご紹介♪〈アスパラガスの塩ムース〉

春が旬のアスパラガス。3～4月は、オーストラリアやメキシコ産のものが目立ちましたが、4月後半から国産のものが店頭に並んでいます。八百屋さんに聞いたところ、今年の盛りは5月初旬～中旬だそうです。今しか食べられないアスパラガスを、今月給食では2回使用します。ぜひ味わって食べてね！

1回目【5/16(火)】アスパラガスの塩ムース・・・国産のアスパラを柔らかく茹で、ミキサーにかけます。豆乳、生クリームを加えた、前菜風の甘くないムースです。野菜の食感が苦手な人にもおすすめです！

2回目【5/19(金)】アスパラサラダ・・・アスパラ入りのさっぱりとしたサラダです。ドレッシングに入っているお酢と、アスパラに含まれる栄養素「アスパラギン酸」が体育祭の練習で疲れた体をいやし、スタミナアップにつながります。

野菜が苦手な人も挑戦しやすいよう、1回目に塩ムース、2回目にサラダという順番にしました。ぜひ感想を聞かせてね！



5/18(木)
に登場！

開二小とのコラボメニュー！〈ピースわかめごはん〉

みなさんは小学生のころ、空豆のさやむき、とうもろこしの皮むきなど、授業で体験しましたか？開三中は開二小の給食も作っているのですが、今月18日(木)、開二小の2年生が給食のお手伝いをしてくれます。この日のごはんに入っているグリーンピースは、全て小学2年生がむいてくれるものです！グリーンピースは、すでにむいてある冷凍物がよく出回っていますが、旬の、しかもむきたてのグリーンピースは味が全然違います。本当です。今まで苦手だという人も、ぜひ食べてみてください。絶対においしいですよ！！



食育の取り組み

★4月の給食目標は・・・「春が旬の食材を知ろう」でした。

給食掲示板に給食で使用した食材を掲示していきました。4月は12種類の春の食材を使用しました。5月になると、初夏の食材へと旬が移っていきます。初夏は特に果物がおいしい時期です。お楽しみに！

★5月の給食目標は・・・「ワゴンを早く取りに行こう」です。

5月は体育祭の全体練習なども入り、忙しくなってきます。でもそんな時こそ、チャイムに合わせてメリハリをつけて行動しましょう。4時間目終了のチャイムが鳴ってから、5分以内にワゴンを取りに行きましょう。今月は毎週末に、引き取りの早かったクラスを発表します。

給食食材の
主な産地
(4月使用分)

牛乳…千葉、岩手、宮城、青森、秋田、北海道
米…青森(品種：まっしぐら)
マッシュルーム…岡山
青のり…愛知
大豆、いなだ(魚)、玉葱…北海道

鶏肉…宮崎
卵…群馬
にんじん…徳島
小松菜…東京
ねぎ…埼玉