

給食だより



利晶学園小学校令和7年5月

新緑が美しいさわやかな季節になりました。大型連体があるこの時期は 4万からの緊張がほぐれてほっとすると同時に、 季節の変わり曽で疲れが出やすくなったり、また長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。



★学どもの首

5月5日は端午の節句の台で、こどもたちの散長を願う台でもあります。この台に食べる 行事後にはそれぞれ意味があります。

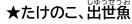


★柏餅

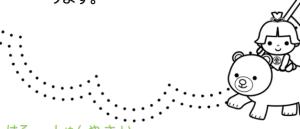
定審の「柏餅」は、柏の葉は新芽 が出てくるまで落ちないことから 子孫繁栄の意味があります。



中国から伝わったとされる「ちまき」 は邪気を払うチガヤの葉で巻かれた ことから心除けの顔いが込められています。



「たけのこ」はまっすぐ完気に管てと 願い、勝勇になぞられた「カツオ」や 「ブリ」などの出世魚は将来の活躍を 願う縁起物です。



★春の旬野菜

野菜には筍というものがあり、その野菜を美味しく食べられる時期のことを指します。筍の時期には、紫が美味しくなるだけでなく、含まれる大切な栄養量もぐっと増えます。給食によく出るキャベツ、ごぼう、じゃがいも、などは春に収穫できる、栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれる野菜です。

・キャベツ



着に出回るキャベツは「新キャベツ」「「日本・イツ」といわれ、一巻のキャベツに比べて葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいのでサラダなどに向いています。ビタミン C やビタミン K が豊富なほか、胃の粘膜を守るキャベツ特有のビタミン U(キャベジン)も多く含んでいます。

0

・じゃがいも

着から 夏にかけて 収 養される じゃがいもは 「新じゃがいも」といわれ、みずみずしく、愛が薄くやわらかいのが 特徴です。 新じゃがいもは ビタミン C やカリウムが豊富です。 じゃがいもに 含まれる ビタミン C は熱に強く、栄養を逃さずとりやすいという メリットがあります。



・ごぼう

署から夏にかけて収穫されるごぼうは「新ごぼう」「暑ごぼう」といわれ、一般的なごぼうよりらくてほっそりしています。 みずみずしく、番りは優しく、アクが少なく繊維が柔らかいのが特徴です。暑ごぼうには、後物繊維、ポリフェノール、カリウム、鉄分などの栄養素が豊富に含まれています。

★給食レシピ きんぴらごぼう

いましゅん はる 今が旬の春ごぼうのきんぴらは、柔らかい食感に甘じょっぱい味付けが絡んで、ごはんが進みます。

【材料】5人分 ※()は給食予定産地です

- ・旅肩ローススライス(鹿児島県産) 50g
- ・にんじん(徳島県産) 50g
- ・ごぼう(茨城県産) 100g
- ・いんげん 10g
- ・つきこんにゃく 50g
- ·植物油 10g
- ·砂糖 10g
- ·濃口醤油 15g
- ·みりん 2.5g
- ・だし 35g

【作り芳】

- ① ごぼうはささがきにして光に 10分ほどさらす。
- ② にんじんは揺切りにする。
- ③ いんげんは 3cm ほどに切る。
- ④ 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- ⑤ 火が蓪ったら①のごぼうと②のにんじん③のいんげんを強火で 1労ほど炒め、 つきこんにゃくをいれてさっと炒める。
- ⑥ ⑤にだし済を加えて煮立ったら、濃口醤油、みりん、砂糖を加えて混ぜ、ふたをして 5分ほど煮る。
- ⑦ ふたを好して中火にし、混ぜながら汁気をとばす。

