5月 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。大型連休があるこの時期は４月からの緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目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。

★子どもの日

５月５日は端午の節句の日で、こどもたちの成長を願う日でもあります。この日に食べる行事食にはそれぞれ意味があります。

★柏餅

定番の「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。

★ちまき

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厄除けの願いが込められています。

★たけのこ、出世魚

「たけのこ」はまっすぐ元気に育てと願い、勝男になぞられた「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

野菜には旬というものがあり、その野菜を美味しく食べられる時期のことを指します。旬の時期には、味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

春に出回るキャベツは「新キャベツ」「春キャベツ」といわれ、冬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。

・じゃがいも

春から夏にかけて収穫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、皮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

春から夏にかけて収穫されるごぼうは「新ごぼう」「春ごぼう」といわれ、一般的なごぼうより白くてほっそりしています。みずみずしく、香りは優しく、アクが少なく繊維が柔らかいのが特徴です。春ごぼうには、食物繊維、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

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

- 豚肩ローススライス(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
- だし汁　35g

【作り方】

① ごぼうはささがきにして水に 10分ほどさらす。
② にんじんは細切りにする。
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 火が通ったら①のごぼうと②のにんじん③のいんげんを強火で 1分ほど炒め、つきこんにゃくをいれてさっと炒める。
⑥ ⑤にだし汁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 ふたを外して中火にし、混ぜながら汁気をとばす。