



5月 給食だより

新年度が始まって早くも1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。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、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、朝ごはんをしっかり食べて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！



「旬」とは、食べ物が良く育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養豊富な上、価格も安いという特長があります。お家でも是非、日々の献立に旬の食材を取り入れてみてください。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</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 菜の花</p> <p>アサリ セロリ いちご</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</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>アジ なす トマト きゅうり</p>
<p>れんこん りんご 大根</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>きのこ みかん</p> <p>ほうれん草 ねぎ ブリ はくさい</p>	<p>にんじん さつまいも 栗</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>きのこ ごぼう サンマ 柿 ぶどう さといも</p>

《 5月の献立紹介 》

- 6日、^{さわら}鱈のねぎ味噌焼き：鱈は春が旬の魚です。旬の時期の魚は脂がのっけていて、おいしいです。
- 11日、よもぎ団子：よもぎを食用とするのは若い芽で、それがとれるおいしい時期は3月から5月頃です。よもぎは香りがよく、お団子にするときれいな緑色になります。
- 13日、抹茶牛乳かん：5月2日は八十八夜です。この時期から新茶がとれます。
- 19日、山菜うどん：春が旬のぜんまい、わらび、細たけのこなどの山菜が入ったうどんです。