



5月 給食だより

令和4年5月
南アルプス市立
南部学校給食センター

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
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
きせつ せつ あたら かんきょう な いっぽう
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
ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



こころ からだ げんき す き そく ただ せい かつ だい いち
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願っ
てお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人
ぎょう かざ しょうぶ は ね しょうぶ ゆ
形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につか
って邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」
などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

は い
カシワの葉で、あん入りのもち
をくるんだもの。カシワはブナ科の
らくようじゅ あたら め て ふる
落葉樹で、新しい芽が出るまで古
は お かけい た
い葉が落ちないことから、「家系が絶
えんぎ かつ つか
えない」という縁起を担いで使われ
ます。カシワがあまりない地域では、
サルトリイバラの葉が使われること
もあります。



ちまき

ささ は ごめ
チガヤや笹の葉などで、もち米やも
がし つつ お ぜんこくかく
ち葉子を包んで蒸したものです。全国各
ち は しゅるい かたち こと
地で葉の種類や形の異なる、さまざ
まなちまきが作られています。最近
ごもく つつ ちゅうか
では、五目おこわを包んだ「中華
たまき」が食べられることもあります、
にほん ふる た
日本で古くから食べられて
こと
きたちまきとは異なります。



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多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、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、食べ物のご紹介をします。

アスパラガス そら豆 たけのこ はる しゅん やさい にがみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。 きよみ 清見 な はな 菜の花 セロリ アサリ いちご	もも 桃 とうもろこし すいか えだめ 枝豆 アジ なす トマト きゅうり なつ しゅん やさい 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。
れんこん りんご だいこん 大根 ふゆ 冬 きんぎょ みかん ほうれん草 ねぎ ゆず ブリ はくさい ふゆ しゅん やさい どうど 冬が旬の野菜は、糖度がたかくなるため、甘味を感じるものが多いです。	あき 秋 にんじん きのこ ごぼう さつまいも くり 栗 サンマ かき 柿 ぶどう さといも あき しゅん やさい すいぶん 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。

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、名残惜しみが大切にいただきます。



あさ
朝ごはんクイズ
ただ
正しいのはどっち?

あさ
朝ごはんについての
クイズです。
AとB、どちらが正しい
のか考えて、正しい方
を○で囲みましょう。



Q1

あさ
朝ごはんを
食べるために
何をすれば
いい?



A



B



Q2

あさ
朝ごはんを食べると、
体温は
どうなる?



A



B



Q3

あさ
朝ごはんを食べた子
はどっち?



A



B



Q4

のう
脳のエネルギーになる
食べものは
どっち?



A



B



Q5

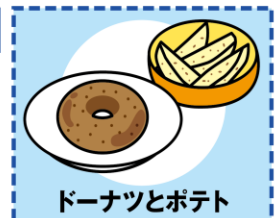
ぎゅうにゅう なに
パンと牛乳と何を
食べたらバランスが
よくなる?



A



B



- Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動くことができます。
Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。



こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

南部学校給食センターでは、契約農家の方々から、旬の季節中心に、南アルプス市産の野菜を給食に納品してもらっています。とれたてのみずみずしい野菜を味わえるのは、地産地消ならではのですね。生産者と消費者のお互いの顔が見える関係が、給食の安心・安全につながります。

今月は今からが旬のきゅうりを使用します。日本ではきゅうりは生で食べることがほとんどですが、外国ではきゅうりの種類も形もいろいろあり、皮をむいたり、加熱して食べることも多い野菜です。全国的に広く栽培され、特に宮崎県、群馬県、埼玉県などでたくさん出荷されています。



給食レシピ紹介

やこめ

5月の献立より
給食アレンジレシピ

【材料 3合分】

・米	2合
・もち米	1合
・しょうゆ	大さじ1
・水	3カップ弱
・大豆（水煮）	100g
・にんじん	40g
・油揚げ	40g
・干しいたけ（スライス）	5g

・和風だしの素	少々
・酒	小さじ2
・みりん	小さじ2
・さとう	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・塩	少々



【作り方】

- ① 米は研いで炊飯釜に入れ、分量の水としょうゆに浸しておく。
- ② にんじん、油揚げはせん切りしに、干しいたけはもどしておく。
- ③ 炊飯釜に②と大豆と調味料を加えて炊く。