

5月 給食だより

令和5年5月
岡山市立大元小学校

今月の給食目標
季節の食べ物を知り、味わって食べよう

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。旬の食材は、おいしくて、安くて、栄養がたくさん含まれているって、知っていましたか？春、夏、秋、冬、季節によって、いろいろな旬の食べ物を楽しむことができます。いいこといっぱい旬の食べ物を、すすんで食生活にとり入れましょう。

<p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アスパラガス そら豆 たけのこ 清見 菜の花 アサリ セロリ いちご</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>桃 とうもろこし すいか 枝豆 アジ なす トマト きゅうり</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>れんこん りんご 大根 きのこ ごぼう さつまいも 栗 サンマ ゆず ほうれん草 ねぎ ブリ はくさい</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>にんじん さつまいも 栗 ごぼう サンマ 柿 ぶどう さといも</p>

☆今年度も給食が始まりました!



4月19日は入学・進級祝い給食でした。この日の献立は、「赤飯、ごま塩、牛乳、えびのこはく揚げ、春野菜の煮物、くだもの（いちご）」でした。

1年生も17日から給食が開始されています。1年生が運ぶパン箱や食器はとて大きく感じられます。それでも、給食当番さんは、しっかり仕事をしています。

また、牛乳かごを渡した3年生が「去年より軽く感じる!」と話していました。自身の成長を感じている様子をうれしく思いました。



端午の節句と食べ物

<p>ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。</p>	<p>かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。</p>
<p>たけのこ 成長が早く、まっすぐすぐ育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。</p>	<p>カツオ 初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。</p>