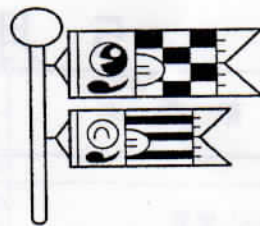


給食だより 5月号

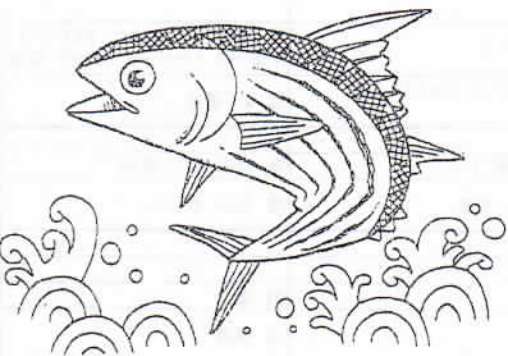


新座市立東野小学校

新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子供たちも学校生活に慣れて、「給食はおいしいよ。今日のメニューを教えてください。」などの声も聞かれ、給食の時間を楽しみしている様子が伝わってきます。好き苦手なく食べて、体も心も大きく成長してほしいと思っています。

5月の給食では、「初がつお」「新たまねぎ」「グリーンピース」「そらまめ」など、旬の食材を使い、季節を感じて味わってほしいと思います。7日(金)に、2年生にさやむきをしてもらった「グリーンピース」を、お米と一緒に炊いてグリーンピースごはんとして給食に出します。缶詰や冷凍されたグリーンピースとは違うフレッシュな香りも味わってほしいと思います。14日(金)には、1年生にさやむきをしてもらった、「そらまめ」を塩ゆでして給食に出します。ふわふわのわたの中に包まれているそらまめをさやからむいて、食に対する意識を高めてもらえればと思います。

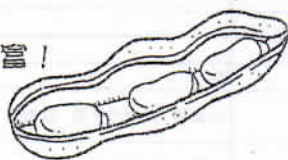
かつお



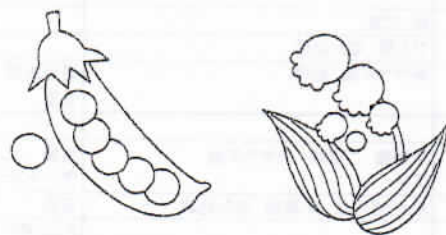
「初がつお」は5月の季語ですが、最近はまだ早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。

ビタミン&鉄が豊富!

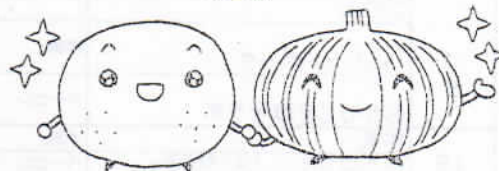
そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。



ぼくたち 新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

*新鮮な新座の野菜が給食に登場!!

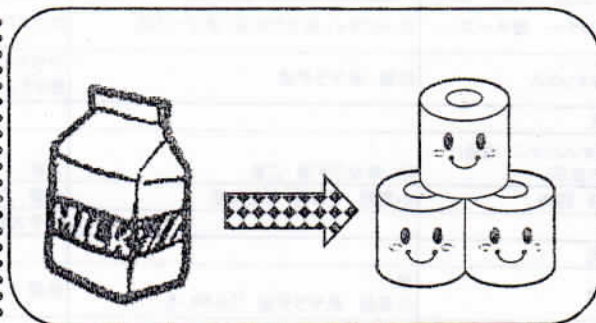
今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

5月は、「人参」「長ねぎ」「ほうれんそう」「たまねぎ」「キャベツ」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・味噌・しょうゆ・パン・中華麺・こんにゃくなどです。



新座市では、全校で牛乳パックのリサイクルに取り組んでいます。その還元として、古紙回収業者より、年に一度トイレットペーパーが学校に配られています。



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ☆骨や歯を丈夫にする
- ☆高血圧を予防する
- ☆不眠やイライラを解消する

