

みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～

令和5年(2023年) 5月
城陽市立学校給食センター 小学校



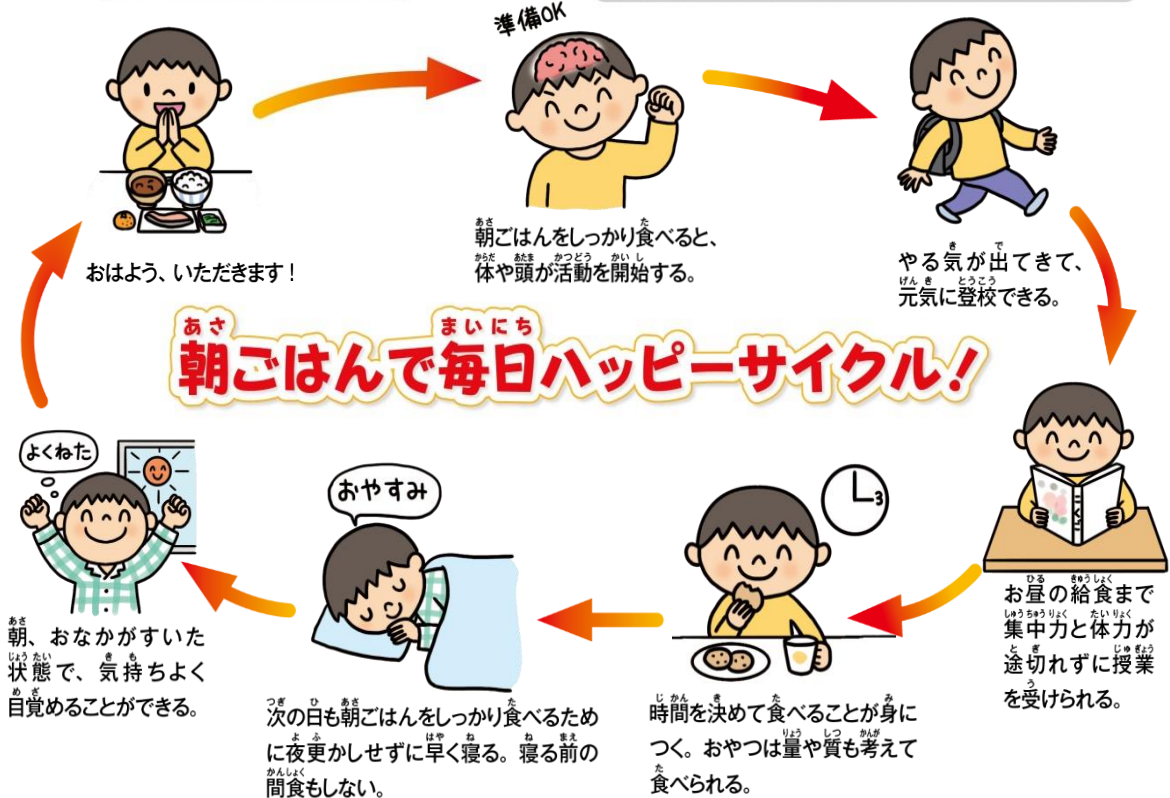
しんねんと はし かげつ た あたらし せいかつ な
 新年度が始まって、1カ月が経ちました。新しい生活にも慣れてきたころでしょうか？この時季は、環境の変化や暑さから疲れがたまりやすく、体調を崩しやすい季節です。早寝・早起きと、3度の食事をしっかり食べることを心がけ、規則正しい生活リズムを整えましょう。

生活リズムを整えるには...

あさ ひる ゆう しょく き じかん た たいせつ
 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！



「旬」を知っていますか？



しぜん なか そだ やさい さかな きせつ こと
 自然の中で育てられた野菜やくだもの、魚がたくさんとれる季節の事を「旬」といいます。「旬」の食べものは栄養が豊富で味も良いといわれています。ただ、最近ではハウスで育てられたものや、外国から輸入されたものなどが1年中お店で売られるようになり、本来の「旬」が分かりにくくなっています。

はる しゅん やさい
 春が旬の野菜には、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、アスパラガス、グリンピースなどがあります。給食でも「旬」の食べものをたくさん使っていますので、楽しみにしてくださいね♪

春野菜クイズ



Q1 せいちょう たけ
 成長すると竹になる野菜はどっち？

A B

Q2 は かた
 アスパラガスの生え方で正しいのはどっち？

A B

Q3 そらまめはくきにどのようについている？

A B

Q1...A (Bはふきのとうで、成長するとふきになる)
 Q2...B (地面からのびた、やわらかいくきの部分を収穫する)
 Q3...A (空に向かって上向きにつくことから、「空豆」という)



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



じょうよう しりつがっこうきゅうしょく センターでは、1年を通してたくさんの地元農家さんにお世話になり、おいしい採れたての地元野菜を納品していただき、給食に取り入れていきます。地元で生産されたものを、地元で消費することを「地産地消」といいます。地元産の食材について知り、おいしくいただきましょう！



ちさんちしょう てん 地産地消のよい点



①新鮮

生産地が近いので新鮮でおいしく、旬のものが手に入るので栄養価も高いです。

②安心

いつ、どこで、誰が作ったものなのかかわかるので、安心して買うことができます。

③環境

生産地近くで消費されるため、輸送コストがかからず、環境にもやさしいです。

がつしやうよてい じょうようさん やさい 5月使用予定の城陽産野菜

うえだ 植田さん

あお 青ねぎ (230kg)



いのうえ 井上さん

たまねぎ (260kg)



おおむら 大村さん

たまねぎ (100kg)

にしむら 西村さん

たまねぎ (60kg)



地元でとれた野菜は、新鮮でとってもおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。



「端午の節句」の行事食とは?

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



カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」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



チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各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。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

つくってみよう! 旬の食材を使った献立♪

しん 新じゃがのカレーそぼろ煮

5月23日のメニュー☆

<材料> 4人分

- じゃがいも 240g
- たまねぎ 160g
- にんじん 80g
- 鶏肉ミンチ 120g
- むぎ枝豆 30g
- しょうが 少々
- ★淡口しょうゆ 大さじ1
- ★三温糖 大さじ1
- ★酒 大さじ1/2
- ★カレー粉 小さじ1/2
- あぶら 油 少々
- だし汁 120ml

<作り方>

- じゃがいも・玉ねぎは大きめの角切り、にんじんは小さめの角切り、しょうがはすりおろしておく。
- 鍋に油をひき、しょうが・鶏肉を炒め、玉ねぎ・にんじんを入れる。
- だし汁とじゃがいもを入れ煮こみ、★の調味料を加えてさらに煮こむ。
- 枝豆を入れさっと煮こんだら、出来上がり♪

給食では削り節でだしをとっていますが、ご家庭では普段使用しているものでだしをとってください。その際は、味が濃くなる可能性もありますのでご注意ください。

新じゃがに含まれるビタミンCは、通常のじゃがいものおよそ4倍です。皮がうすく皮ごと食べられるのも新じゃがの特徴です。