

食育だより



発行：長岡第五小学校
発行日：令和4年5月号

新緑の美しいすごしやすい季節になりました。新しい学年、新しいクラスにもすこずつ慣れ、給食当番も少しずつ上手になってきました。今年も黙食を続けていますが、とても静かに準備し、食べる時もしゃべらずに味わって食べています。4月は、地元産の旬のたけのこが2回登場しました。今年は暖くなるのが早く、たけのこの収穫も少し早くなりましたが、今年も全校で「たけのこごはん」、「たけのこずし」、を味わうことができました。たけのこに馴染みのある子どもたちなので、「家でも食べた」、「たけのこ大好き」という声が多く聞かれました。給食室では約40kgほどのたけのこを下茹でし、ていねいに調理しました。

さやえんどう



わか は
さを若どりしたもの。歯ざわり
がよく、ほのかな甘みもある。カ
ロテン、ビタミンCが豊富。

グリンピース



わか まめ た
若い豆を食べる。たんぱく質や
たんすい か ぶつ まめ えいよう
炭水化物など豆としての栄養が
とれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



おお
アメリカからやってきた。大き
くなくてもさがやがやわらかく、
なか まめ りょうほう た
中の豆と両方食べられる。

えだまめ



だいず わか まめ た や、さい
大豆の若い豆を食べ、野菜
としての栄養ももつ。カル
シウムや鉄も豊富。

さやいんげん

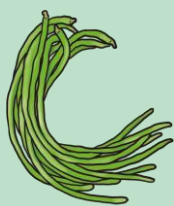


さん、ど、まめ なつ
「三度豆」ともよばれ、夏にか
けたくさん収穫できる。カ
ロテン、ビタミンB群に富む。

ささげ

さやいんげん

に似ているが、
アフリカ原産の別の豆。
「十六ささげ」は、さがと
ても長い。



そらまめ



た、ころ、わか、まめ、た
食べ頃の若い豆を食べる。さがが
空に向かって伸びることから「そら
まめ」の名前がついた。

参考：農林水産省 HP (2003)「スナップえんどうについて知りたい」、
キッコーマン HP、「食材別レシピまとめ」(2022年3月3日アクセス)

☆今月の地元産野菜は、玉ねぎです

給食では年間を通じて地元産食材を使用しています。5月は、玉ねぎを使用します。新鮮な新玉ねぎは、甘味が強く新鮮でみずみずしいのが特徴です。玉ねぎはいろいろな料理で通年使用していますが、この時期ならではの旬の味をあげてほしいと思います。いつもは入れていないのですが、フレンチサラダにも新玉ねぎを使う予定です。

玉ねぎには、血液をサラサラにしてくれる働きがあるといわれており、様々な病気の予防に役立つ食材です！



お知らせとお願い！

☆ 長期欠席による返金について

昨年度については、すべての長期欠席児童について返金を行いました。今年度については、届け出のあったもののみとさせていただきます。

- ・4回以上連続の欠食については、返金することができます。
- ・市の規定により「保護者の申し出により」となっておりますので、学校から個別に欠食が必要かどうかの確認はできかねます。

- ・返金が必要な場合には、〇〇日までという期限をもって欠食希望をお届けください。※ただし、期限が分からない場合で、4回以上で欠食することがわかっている場合にはその時点でお届けいただき、期限は決定次第至急再度ご連絡をお願いいたします。

体調不良など大変な時に申し訳ありませんが、食材の注文などに関係しますので、欠席連絡とあわせて返金の必要な欠食がある場合には、欠食についてお届けください。

※返金の必要がない場合には連絡の必要はありません。また、連絡のない場合には、返金が必要ないとみなし、返金対象ではなくなります。

旬の野菜は、その時期にしか味わえないごちそうですね。食材の名前や味を知るとよりおいしく感じられますよ。