



学校給食からも季節を感じてもらえるようにしています
～ 旬の食材・地場産物を使って ～

鯖：春を告げる魚と言われています。瀬戸内海での漁獲は減ってしまい、九州産を使用しています。
8日はみそ漬け焼き、24日は塩焼き、30日はチーズ焼きで登場しています。

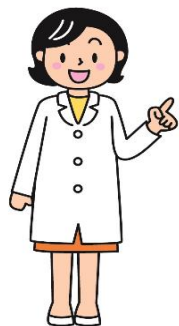
柑橘：甘夏柑、河内晩柑、はっさく、小夏と、ほどよい甘味と酸味のものがあります。かっこよく、おいしく食べてほしいので食べ方も載せています。
小夏だけは、白い皮も袋も食べられます。

野菜：えんどう豆、そら豆、たけのこ、キャベツ、葉ねぎ、ミニトマトは、三豊市産を使用予定です。
さやいんげんは、香川県産を使用予定です。
えんどう豆、そら豆は、山本町の大浦さんが栽培してくれた物を使用予定です。

茶：夏も近づく八十八夜♪茶摘みの時期にちなんで、ちくわのお茶揚げ、瀬戸のお茶揚げ、お茶豆など、茶葉を食べる献立を取り入れています。
茶葉は、高瀬町産を使用します。

端午の節句にちなんで

かしわ餅は、もちろんですが、成長するごとに名前が変わる出世魚の「鯖」、たけのこのように、すくすく成長することを願って「筑前煮」に、たけのこを使用しています。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせてくれ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

栄養教諭 小田 容子

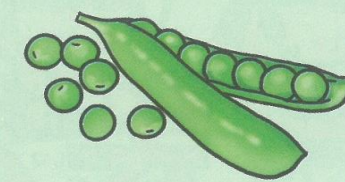
初夏です! Pea Pea Bean!

初夏から、若どりの豆がたくさんとれます。どんなものがあるでしょう?

Peas えんどう

さやえんどう

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や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



アメリカからやってきた。大きくなってもさやがやわらかく、中の豆と両方食べられる。

5月

Green Beans

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群に富む。

Edamame (Green soybeans)

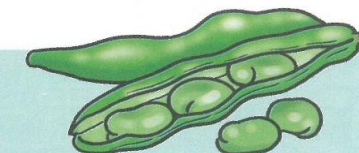
えだまめ



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。

Broad Beans (Fava Beans)

そらまめ



食べ頃の若い豆を食べる。さや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。

5月の給食では、グリーンピースを、ごはんや煮物などに使っています。そら豆は、塩ゆでにして素材の味を味わえるようにしています。
「豆」を食べて、まめに暮らしましょう。「豆(まめ)に」とは誠実でまじめ、そして体が丈夫であるという意味です。えだまめは、7月に使う予定です。

