

5月 給食たより



須木学校給食センター

こんにちは。
 本年度より学校栄養職員として、働かせて
 いただくことになりました。
 日高 佑梨と申します。
 須木小、須木中の皆さんにおいしい給食を
 提供できるようセンターの方々とともに
 がんばっていきます！
 よろしくお願ひします。



5月8日はピースご飯が登場します。

グリーンピース

グリーンピースは1年中食べられますが、サヤから出したての新鮮な緑色、香りが楽しめるのは初夏のころです。グリーンピースはエンドウマメの未熟な実で、サヤごと食べるサヤエンドウと同じ種類です。3~4月に紅色や白色のきれいな花を咲かせます。

エンドウマメは、ヨーロッパでは石器時代の遺跡からも発見されています。長い間、穀物の豆として利用されてきましたが、その後の品種改良によって、サヤエンドウとグリーンピースができました。日本には約1000年前に中国からエンドウマメが伝わり、サヤエンドウとグリーンピースは江戸時代にヨーロッパから入ってきました。豆ご飯、ポタージュ、炒め物、甘煮など旬を味わいましょう。



サヤなしより、サヤつきを買って豆を出しましょう。サヤから出すとすぐ皮ががたくなります。

保存方法

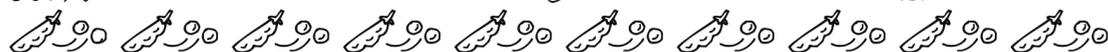
サヤごとポリ袋に入れ、2~3日以内に調理する。

サヤから豆を出して硬めにゆで、水気をふき取り保存容器に。途中に何回か振ると豆同士がくっつかない。保存期間は1か月。

おいしいゆで方

豆をサヤから出した後、すぐに沸騰している湯で2~3分ゆでる（フタをしない）。

鍋に入れたまま水を流しっぱなしにして冷やす。冷やす水が豆に当たらないようにすると、皮にシワがよらない。



今月の行事食 & 旬の食材

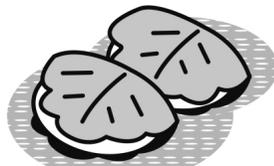


- 5月1日
フキたい焼き（こいのぼり型です）
五目きんぴら（たけのこ）
新玉ねぎの味噌汁（新玉ねぎ）
- 5月2日
若竹汁（たけのこ）
- 5月8日
ピースご飯（えんどう豆）
- 5月9日
菜の花の和え物（菜の花）



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

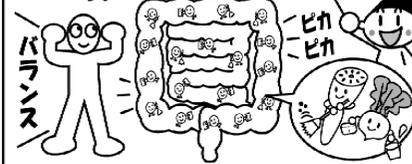
こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしまち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



健康なからだをつくる野菜について

Q 野菜の主な働きは？

A ビタミン（主にAとC）、食物繊維、ミネラル（カルシウム、鉄、カリウムなど）を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。



Q 果物ではだめなの？

A ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜がわりに食べていると肥満のもと…。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。



Q 1日にどれくらい食べたらいいの？

A

緑黄色野菜	にんじん1/3本 (100g)	青菜大3株 (50g)	キャベツの葉大1枚 (50g)	大根・5cm (50g)	トマト・中1個 (100g)	かぼちゃ1/10個 (100g)	じゃがいも中2個 (100g)
-------	-----------------	-------------	-----------------	--------------	----------------	------------------	-----------------

野菜 300g + 芋類 100g

野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。

Q 野菜嫌いをなおすには…？

- A
- 調理法の工夫を！
 - みじん切りや、すりおろして、ハンバーグやコロケなどに混ぜてみる。
 - 調味料で臭みをかえる（好きな味つけにしてみる）。
 - 加熱してにおいを消す（甘味をひきだせる野菜もある）。
 - 少量なめから、だんだん増やしましょう。
 - 新鮮でおいしい野菜を！
 - 慣れてきたら…
 - いろいろな味を持つ野菜を体験しましょう！

