



新年度が始まって、もうすぐ一カ月が経ちます。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日だけでなく、休みの日にも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

## 学校給食 について

学校給食は、食事の基本が**主食**（ご飯、パン、めんなど）＋**主菜**（肉、魚、卵などがメインとなるおかず）＋**副菜**（野菜中心のおかず）＋**汁物**＋**牛乳**（＋果物やデザート）となるように組み合わせて考えています。

## 食器をきれいに 並べよう

食器の並べ方や料理の位置は、食べやすいように、また、作った料理がきれいに見えるように考えられています。給食でも、盛り付け表や各階に展示してあるサンプルを参考に、気を付けて食べるようにしましょう。

### 果物

ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

### 主食

炭水化物が多く、エネルギー源になります。

### 副菜

ビタミン・ミネラルが多く、体の調子を整えます。

### 主菜

たんぱく質が多く、体を作るもとになります。

### 牛乳

1本（200ml）につき、227mgのカルシウムが含まれています。

### 汁物

水分を補給する役割があります。



## 5月の献立について

### 旬



- \* 2日（木）：若竹汁（たけのこ）  
「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことです。
- \* 14日（火）：新じゃがのそぼろ煮（新じゃが）  
普通のじゃがいもの旬は10～11月頃で、新じゃがいもは、5～6月頃です。
- \* 16日（木）：ししゃものお茶の葉揚げ（お茶）  
衣に狭山のお茶を混ぜ合わせたししゃもフライです。
- \* 21日（火）：深川めし（あさり）  
4～5月が旬のあさり。東京の郷土料理で、隅田川の河口あたりは、貝がよくとれたため、江戸時代末期に江戸深川の漁師が味噌汁にとれたたのあさりを入れ、白いご飯にかけて食べたのが始まりと言われています。
- \* 28日（火）：かつおの新玉ソース（かつお、新たまねぎ）  
かつおの旬は2回。1度目は、4～5月の「初鯨（はつがつか）」、2度目は8～9月の「戻り鯨（もどりがつか）」。初鯨は脂が少なくさっぱりとした味わいで、戻り鯨は脂がたっぷりとのっています。新玉ねぎは、収穫後にすぐに出荷するため、水分が多く、甘みがたっぷりです。
- \* 29日（水）：抹茶蒸しパン（お茶）



### 郷土料理

毎月、各地方の郷土料理が給食で登場します♪

13日（月）：中国地方 岡山県 【ひるぜんおこわ】

岡山市真庭市北部、鳥取県との県境に位置する蒜山（ひるぜん）地方に伝わる郷土料理で、蒜山地方の祭りや祝い事には欠かせない一品です。昔、赤飯を炊くときに小豆の代わりにちらし寿司の具を間違えて入れてしまい、どうにかしようとして小豆と一緒に混ぜ入れて蒸してみたら、非常においしい五目入りのおこわが出来上がったのが、ひるぜんおこわの始まりです。



抹茶の旬は10～11月ですが、抹茶の原料となる碾茶（てんちゃ）は、煎茶と同じく春に茶摘みが行われます。