

# 給食だより

No.2

川崎市立梶ヶ谷小学校  
令和8年4月30日

今年度の給食が始まって早くも1か月が経とうとしています。給食時に巡回をしていると、たくさん子どもたちから「給食おいしいです!」と声があり、楽しく給食を食べている様子が伺えます。1年生も小学校の給食のきまりや給食当番にも慣れてきました。給食での様子についてご家庭でも話題にいただけると幸いです。

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は栽培技術の向上などによって1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。ここでは季節ごとの旬の食材の特長と食べ物の一例をご紹介します。

<p>春が旬の野菜は苦みがあるものが多いです。</p> <p>アスパラガス</p> <p>すいか</p> <p>夏が旬の野菜はみずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>きゅうり</p>	<p>かつお</p> <p>たけのこ</p> <p>春</p> <p>夏</p> <p>なす</p> <p>とまと</p> <p>とうもろこし</p>
<p>冬が旬の野菜は凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p> <p>キャベツ</p> <p>いちご</p> <p>だいこん</p> <p>れんこん</p> <p>ねぎ</p> <p>あじ</p> <p>ほうれん草</p> <p>冬</p>	<p>さんま</p> <p>きのこ</p> <p>かき</p> <p>さつまいも</p> <p>秋</p> <p>にんじん</p> <p>秋が旬の野菜は水分が少ないため冬まで保存できる根菜類が多いです。</p>

## ～5月の献立について～

1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食品を使用した献立を作成しました。

### 【1日(金) 行事食：こどもの日】

たけのこごはん(ごはん) ぶりのたつた揚げ みそ汁 牛乳 かしわもち

### 【8日(金) 新献立：はなまるスープ】

なると、豆腐、とり肉、野菜を使用し、かつおぶしでとった出汁と素材のうま味を生かしたスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てています。

### 【11日(月) 新献立：かつおと大豆のさっぱりあえ】

季節の食品のかつおと大豆に片栗粉をまぶして揚げて、レモン果汁をしたソースで和えます。

### 【季節の食材】

グリーンアスパラガス キャベツ 新じゃが芋 たけのこ なら

にんにく メロン かつお しらす わかめ

## 学校給食の献立を梶ヶ谷小のホームページにも掲載しています

給食だより No.1 (4月7日配付、1年生は4月6日配付)にも掲載しましたが、毎月配付していた献立表は、5月分よりペーパーレスの観点から配付がなくなります。献立表は川崎市 LINE 公式アカウントの配信だけでなく、梶ヶ谷小の学校ホームページにも掲載しています。ぜひご確認ください。