

令和8年4月28日
川崎市立南原小学校

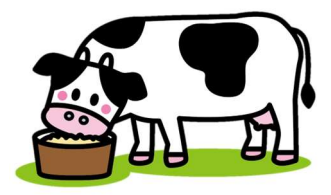
給食だより 5月

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等によって1年中お店に並ぶものがありますが、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。旬の時期は、その年の天候や品種、地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、いちご、菜の花、セロリ、清見</p>	<p>夏</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>桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p>
<p>冬</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、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>れんこん、りんご、大根、きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、みかん、ほうれん草、ねぎ、ゆず、ブリ、はくさい</p>	<p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>にんじん、きのこ、ごぼう、さつまいも、栗、サンマ、柿、ぶどう、さといも</p>

6月は「牛乳月間」 6月1日は「牛乳の日」



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギー代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日」です。日本でもそれに合わせて一般社団法人Jミルクが6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしたいですね。

〇5月の給食について

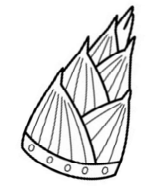
1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食品を使用して献立を作成しました。

【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) 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、レモン果汁を使用したソースで和えます。

【季節の食材】
アスパラガス キャベツ 新じゃが芋 たけのこ にら
にんにく メロン かつお しらす わかめ



家庭配布献立表の配布は4月分までで終了いたしました。献立表は川崎市のホームページにも掲載されています。学校のホームページのリンクからも見るすることができます。