

おうちの人といっしょによみましょう！



5月 食育だより

令和4年 5月
釜石市学校給食センター

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

新年度が始まって早くも1か月がたちます。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、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。5月は運動会もあります。運動会練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

お知らせ



さかなを食べる時は、骨に注意を！

学校給食で提供する魚の切り身には、小骨がついています。魚の献立の日には、はしを上手に使って骨を取ったり、よくかみながら骨が無いか確かめたりして、骨がのどに刺らないように注意して食べましょう。

みんなの体と同じように骨があるよ！



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



給食では、旬の食材や地域でとれる食材や、地域の業者さんより食材を購入し献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じたり、地域の産業などにも興味をもち、感謝して、おいしくいただきます。

旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

☆5月の給食からおすすめレシピを紹介☆
～ 切干大根とわかめのサラダ ～



(ポイント)
シャキシャキの食感を残すため、切干大根とわかめの茹ですぎに注意しましょう！！

《材料》 大人4人分

サラダチキン(プレーン)・・・20g

切干大根・・・30g

きゅうり・・・1/2本

塩蔵わかめ・・・12g

(ドレッシング)

穀物酢・・・小さじ2

サラダ油・・・小さじ1

薄口しょうゆ・・・小さじ1・1/2

☆ 砂糖・・・小さじ1

食塩・・・0.25g

こしょう・・・少々

《作り方》

- ① サラダチキンはほぐしておき、きゅうりは輪切りにする。
- ② 切干大根は、戻して食べやすい長さに切り、茹でて冷ましておく。
- ③ 塩蔵わかめは、塩抜きして食べやすい長さに切り、さっと茹でて冷ましておく。
- ④ ☆印のドレッシングの材料はすべてボウルに入れ、よく混ぜておく。
- ⑤ チキン、きゅうり、切干大根、わかめをドレッシングでよく和える。