

令和4年4月27日  
調布市立第二小学校  
校長 安藤 力也  
栄養士 北田みちる

# 5月 給食だより



新年度が始まって、早くも1か月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。運動会の練習も始まり、疲れがたまりやすい時期です。給食でエネルギーチャージして、今月も元気にすごしましょう。

## 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、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多いですが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なうえ、価格も安いという特徴があります。旬の時期にはその年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、個々では季節ごとの旬の野菜の特徴と食べ物の一例を紹介します。

4月の給食では、セロリ、たけのこ、清見オレンジ、いちごが給食に登場しました。

5月はアスパラガス、セロリ、たけのこが給食に登場します。ほかにも旬の食べ物はたくさんありますので、教室に配布している日めくりカレンダーなどでも紹介していきます。

今の時期に、どのような野菜がお店で売られているか、畑でどのような野菜が育っているかなど、見てみてください。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</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>アジ</p>
<p>アサリ</p> <p>菜の花 セロリ いちご</p> <p>秋が旬の野菜は、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>みかん</p>	<p>トマト なす きゅうり</p> <p>冬が旬の野菜は、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>さつまいも</p>
<p>れんこん りんご 大根</p> <p>きのこ ごぼう</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>みかん</p>	<p>にんじん さつまいも 栗</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>サンマ</p>
<p>ほうれん草 ねぎ</p> <p>ゆず</p> <p>フリ はくさい</p>	<p>柿 ぶどう さといも</p>

### 旬にまつわる言葉

旬：旬の始まりのこと。その年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。

### 〇5月の献立より

2日：5月5日のこどもの日には、ちまきやかしわもちを食べる文化があります。ちまきはもち米やもち菓子を包んで蒸したものです。最近は五目おこわを包んだ中華ちまきを食べることもあります。この日の給食はこのことにちなみ、炊き込みおこわを作ります。

19日：毎月19日は食育（しょくいく（19））の日です。今年度は郷土料理や世界の料理など、月ごとにテーマに沿った献立内容を考えていきます。今月は沖縄の料理が登場します。

27日：運動会前日のこの日は、みなさんがベストを尽くせるように運動会応援献立です。カツカレーを食べて運動会、ガンバレー！

