



# めしあがレター No.7

\*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。

\*5月の給食目標「気持ちのよいあいさつをしよう」

<p>5月 20日 (月)</p>	<p>焼きチーズカレー 牛乳 アスパラガスのサラダ パンケーキ メープルシロップ添え</p>	<p>今日の「アスパラガスサラダ」のアスパラガスは春から初夏が旬です。アスパラガスにはオスとメスがあるのを知っていますか？穂先がバラバラで隙間があり、全体的に細いのがオス、穂先がまとまっていて、全体的に太いのがメスです。白いアスパラガスは、緑色のアスパラガスを室内で育てたり、土をかぶせたりして、光合成をしないようにしたものです。旬のアスパラガスをめしあがれ！</p>
<p>5月 21日 (火)</p>	<p>岩槻ごはん 牛乳 初ガツオの新玉ソース 即席漬け 根菜ごまキムチ汁</p>	<p>今日は「初がツオの新玉ソース」です。「目に青葉 夏ほとどぎす初がツオ」と山口素堂という江戸時代の俳人が俳句に読みましたが、今の時期のかつおは「初がツオ」と呼び、夏が来ることを告げる魚として、昔から喜んで食べられます。かつおはお味噌汁のだしに使ったり、お好み焼きに乗せたりする「かつお節」としても身近な魚ですね。鉄分たっぷりの旬の初がツオをめしあがれ。</p>
<p>5月 22日 (水)</p>	<p>しょうゆラーメン (中華めん) 牛乳 お好み揚げ大根と きゅうりの中華漬</p>	<p>2階の給食室前にメニューボードが置かれていることを知っていますか？これは、毎日、給食委員会のメンバーが、交代で書いてくれています。とても素敵なメニューボードになっているので、ぜひ見てください！また、毎日の「めしあがレター」をクラスの給食委員さんは、伝わりやすく読んでくれていますか？川通中の食育を盛り上げてくれているので、応援してください！</p>
<p>5月 23日 (木)</p>	<p>ピザトースト 牛乳 新じゃがのクリーム煮 カリフラワーサラダ</p>	<p>今日のサラダの「カリフラワー」を知っていますか？さいたま市にある種屋さんが品種改良した、さいたま生まれの莖まで食べられるスティックカリフラワーです。旬は4～6月と10～12月の年2回です。最近では、八百屋さんやスーパーでも目にするようになりました。生でも茹でて、焼いてもおいしいカリフラワー、ぜひお家でも食べてみてください。</p>
<p>5月 24日 (金)</p>	<p>親子丼 (麦ごはん) 牛乳 旨塩キャベツ 小松菜 蒸しパン</p>	<p>ランチョンマットを敷いていますか？トレーがあるから、ランチョンマットは要らないと言っている人がいましたが、ランチョンマットは、机の汚れを防ぐ効果、勉強の時間と食事の時間のメリハリをつける効果、食器のカチャカチャいう音を防ぐ効果、食事をおいしく見せる効果など、たくさんのメリットがあります。忘れずに毎日ランチョンマットを持ってきてください。</p>