



めしあがしター No.7

*** 給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。**
*** 5月の給食目標「気持ちのよいあいさつをしよう」**

5月 19日 (月)	今年度の「食育の日」も「先生の好きな給食」を紹介します。 1回目は山口教頭先生の好きな給食です。 献立は、山口教頭先生の好きな旨塩の豚丼・牛乳・じゃがいもとわかめのみそ汁 山口先生の好きなマンゴープリンです。 今日の「めしあがしター」は給食委員会が放送でお伝えします。お楽しみに♡
5月 20日 (火)	2色揚げパン (抹茶・きな粉) 豆腐のスープ 煮 アスパラガスの サラダ 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！
5月 21日 (水)	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 中華漬け 今日の「めしあがしター」は前期給食委員会委員長からです。皆さんこんにちは。皆さんは給食好きですか？僕はとっても大好きです。たくさん食べることは、成長期の僕たちには重要なので、いっぱい食べて元気もりもりな体にしましょう。前期では魚の日のために、魚の情報を発信していきます。掲示を見たり、めしあがしターをしっかりと聞いたりして、魚マスターになれるように頑張りましょう！
5月 22日 (木)	山菜おこわ 牛乳 初ガツオの 新玉ソース 豆腐とねぎと わかめのみそ汁 3回目の「魚の日」に紹介するのは「カツオ」です。エサを求めて、黒潮に乗って北に移動する今の季節のカツオを「初ガツオ」と呼び、さっぱりした味覚として、昔から喜んで食べられてきました。魚編に堅いと書く通り、とても堅い魚で、海の中を時速70km以上の速さで泳ぎ続ける「回遊魚」です。秋には、エサをたっぷり食べて、黒潮に乗って南に戻るカツオを「戻りガツオ」と呼び、脂ののった秋の味覚として楽しめます。旬の鉄分たっぷりのカツオをめしあがれ♡
5月 23日 (金)	ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 カリフラワー サラダ お豆のデザート 今日のサラダの「カリフラワー」は、もう知っていますね？さいたま市にある種屋さんが品種改良した、さいたま市生まれの茎まで食べられる「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ね。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。