

5月給食だより

平成29年5月 No.2 さいたま市立田島小学校

新緑のみずみずしく輝く、さわやかな季節となりました。新しい学年での生活に慣れてきて、給食も楽しそうに食べています。4月から初めての給食が始まった1年生は、初めての給食当番を頑張り、しっかり食べています。

旬の食材

グリーン
ピース



緑の
食品

カツオ



赤の
食品

グリーンピースは、完熟前のエンドウマメで、柔らかい豆です。各種ビタミン、ミネラル、食物繊維等をバランスよく含み、爽やかな香りとほのかな甘みがあります。江戸時代にヨーロッパから入ってきた食材で、現在では、鹿児島で全国の生産量の約50%が生産されています。

カツオには旬が2回あり、5～6月に日本に北上してきたカツオを初カツオ、そのご北上し9～10月に北から南へ戻ってきたカツオを戻りカツオといいます。初カツオは油が少なくさっぱりとしていて、戻りカツオは脂がのっています。

給食レシピ紹介

○ホキの新玉ねぎソースかけ○

今が旬の新玉ねぎと白身魚のホキを使った、さわやかなメニューです。みずみずしくて甘い新玉ねぎをすりおろし、にんにくじょうゆのたれと混ぜました。白米が進む、食べやすいメニューです。

材料(4人分)

- | | |
|--|---|
| <p><白身魚></p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の切り身…4枚 ・片栗粉…適量 ・揚げ油…適量 | <p><ソース></p> <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖…15g ・酒…5g ・酢…15g ・しょうゆ…15g ・水…15g ・にんにく…小ひとかけ ・新玉ねぎ…100g |
|--|---|

作り方

- ① にんにくをみじん切りにし、新玉ねぎをすりおろす。
- ② ソースの調味料とにんにく、新玉ねぎを合わせて加熱する。
- ③ 白身魚の切り身に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ③に②をかけて、完成です。

みんなでかんがえよう！食クイズ！

食についてのクイズコーナーです。親子で一緒に考えてみてください。さて、今月の問題はこちらです。

問題：春に植えたジャガイモが、そろそろ花をつけはじめる頃です。さて、このジャガイモ、夏によくとれる野菜の仲間です。その野菜とは何でしょう？

①オクラ②ショウガ③ナス

答え：③ジャガイモは、実はナス科の植物です。夏野菜には、ナス科の植物が多くあります。