

5月給食だより

令和5年5月 東京都立久我山青光学園



給食も2か月目に入りました。今月は春の食材を使用した給食が登場します。おいしく楽しく、春の食材を味わってください。

～春の野菜を紹介します～

うど 5月10日は「うど入りきんぴら」

うどは4・5月が旬の野菜です。うど独特の香りと味、歯ざわりは、食欲をそそります。5月の給食では、うど入りきんぴらで提供する予定です。

グリンピース 5月12日は「グリンピースごはん」

今月は生のグリンピースを使ったご飯を取り入れます。さやからむきたてのグリンピースは、缶詰や冷凍では味わえない、この時期だけの甘みやうまみを感じることができます。スーパーなどでさやつきのグリンピースを見つけた際には、御家庭でぜひ、さやむき体験を行ってみてください。

さやえんどう



グリンピース

グリンピースは、さやえんどうが大きくなり、えんどう豆になる前に収穫されたものです！栄養価がとても高く、疲労回復を助けるビタミンB1がたくさん含まれているよ！

ふき 5月16日は「春野菜の含め煮」

地面にフキノトウが出ていると、春を感じるかと思いますが、フキノトウは、ふきの地下茎から出る花のつぼみです。ふきは4・5月が旬の野菜で、独特の香りと味が特徴です。5月の給食では、春野菜の含め煮で提供する予定です。

5月中旬から6月中旬にかけて、世田谷区の浅野ファームで取れたキャベツを使用します。地元の新鮮な野菜を味わってください。

～端午の節句～

5月5日のこどもの日は、端午の節句です。端午の節句に欠かせないのが鯉のぼりです。鯉は流れ落ちる滝をのぼって竜になるといふ言い伝えがあります。男の子が鯉のように元気に育ってほしいという願いを込めて鯉のぼりを立てます。鯉のぼりの他にも、かぶとを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。どれも子どもたちの健康や、心豊かに過ごすための願いが込められています。

5月の給食では、ちまきにちなんで、中華おこわを提供します。

