

中学校 ランチタイム 5月号

室蘭市学校給食センター

新緑がまぶしい、さわやかな季節になってきました。新学期が始まり1か月がたちましたが、新しい環境にはなれましたか？季節の変わり目は、疲れが出やすくなりますが、生活のリズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

～5月5日は こどもの日～

5月2日(木) こどもの日メニュー



- ・山菜うどん
- ・牛乳
- ・しらす入りかき揚げ
- ・かしわもち

よくかんで
食べよう！

5月5日は「端午の節句」ともいい、もともとは中国で行われた厄払い行事と、田植えをする女性のための日本古来の神事が結びついた季節の行事でした。やがて、江戸幕府によって五節句のひとつに定められ、男の子の行事として定着しましたが、昭和23年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として「こどもの日」が定められ、今では男女の区別なくお祝いする日となりました。

端午の節句には兜や鯉のぼりを飾る風習があります。この時期になると町のあちらこちらで見かけますね。



～山菜って何だろう？～

山菜とは、食べられる野生植物のことを言います。独特な風味や、限られた時期にしか穫れないことが特徴で、春の味覚として古くから親しまれてきました。



5/2の山菜うどんに、ワラビ、ぜんまいが入っています！



ウド



ぜんまい



ここみ



ワラビ



たらめ

～旬の食べ物～

食べ物には、それぞれの地域でよく育ったり、よくとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を食べ物の「旬」といいます。給食ではいろいろな旬の食材を使っています。



13日(月)にしんの明り煮

ソーラン節は「にしん漁の歌」



にしんは、ソーラン節の歌詞にも登場するように、昔から北海道となじみ深い魚の一つです。石狩湾では春になると、にしんが卵を産むためにやってくる「群来」という現象も見ることができます。春のにしんは、身だけでなく卵や白子も味わうことができます。

2024年度 給食テーマ

「日本を巡ろう！」 第2弾 宮城県

5月16日(木)

- ・蒸し麺
- ・牛乳
- ・仙台マーボー焼きそば
- ・枝豆コロツケ



日本を巡ろう！第2弾は宮城県です。宮城県は、東北地方の中央に位置し太平洋に面した県で県庁所在地の仙台市は緑豊かな場所から「杜の都」とも呼ばれる政令指定都市です。

県内には日本三景のひとつである松島や400年の伝統がある仙台七夕まつりなど観光地でも有名なところがあります。

「仙台マーボー焼きそば」は、仙台市民のソウルフードで、1970年頃、仙台市内の中華料理店でまかない料理として食べていたものをお客さんに提供したのがきっかけで、誕生しました。焼きそばにマーボー豆腐を絡めて食べましょう。

枝豆をゆでて、すりつぶし味付けし餅を合わせた料理、「ずんだもち」という宮城県の郷土料理があります。給食では、枝豆を使った「枝豆コロツケ」が登場します。

お楽しみに♪