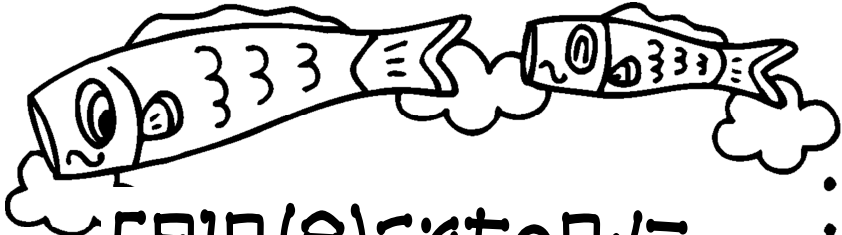


中学校 ランチタイム 5月号

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1日(金)こどもの日メニュー**
- ・竹の子ごはん
 - ・かしわもち
 - ・キャベツと豚肉の味噌炒め
 - ・はるまき
 - ・牛乳



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。

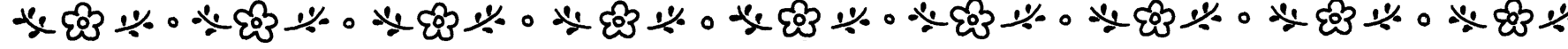


～旬の食材を知ろう～

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。

5月18日(月)春野菜のシチュー

春キャベツ、新じゃがいも、新たまねぎ、アスパラガスなど春野菜は、主に「芽」の部分を食べ、「苦み」など味に特徴のある野菜が多いといわれています。また、収穫した後すぐに食べることから、みずみずしい鮮度であることも特徴です。この時期にしか食べられないおいしさを味わいましょう。



北海道の郷土料理

？郷土料理とは？
その土地ならではの素材や調理法を用いた地方独特の料理のことです。山、川、海などの地理的条件や、寒さ、暑さなどの気候条件、歴史や文化的な条件が、郷土料理に大きく影響を与えています。

5月19日(火)ジンギスカン

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いもだんご汁
- ・ジンギスカン

～ジンギスカン～
滝川市に綿羊(毛糸をとるための羊)を飼育するための研究所がありました。そのため羊の肉が手に入りやすく、ジンギスカンが家庭で食べられるようになりました。ジンギスカンは北海道でとれる玉ねぎなどの野菜とよく合う肉料理です。