

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。

～旬の食べ物 春～

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。

11日(火)春野菜のシチュー

春キャベツ、新じゃがいも、新たまねぎ、グリンピース、アスパラガスなど

春が旬の野菜は、寒い冬を乗り越えて、うま味や栄養をたっぷりため込んでいます。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。



12日(水)にしんの照り煮



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。



～山菜って何だろう？～

6日(木)竹の子ごはん
13日(木)山菜うどん



わらび、ぜんまい、細竹が入っているよ♪



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。



ウド



ぜんまい



こごみ



ワラビ



タラの芽



2021年度テーマ

給食で世界を巡ろう!



第2弾 ドイツ

5月19日(水)

- ・バターパン
- ・焼きプリンタルト
- ・アイントップフ
- ・牛乳
- ・ポテトとウインナーのソテー



給食で世界を巡ろう! 第2弾はドイツです。ドイツは北海道よりもやや北に位置していて、寒さが厳しい地域が多いことから、保存食の文化が発達してきました。世界中で給食が始まるきっかけを作ったのも、ドイツだといわれています。

アイントップフとは、豆や野菜を使った家庭料理のスープです。「鍋の中に投げ込んだ」「様々な具材を一つの鍋で調理した」という意味があります。また、ドイツでよく食べられている、じゃがいもとウインナーを使ったおかずも登場します。お楽しみに♪

Guten Appetit!
(おいしく召し上がれ!)

