2023年度

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(火)こどもの日メニュー

- ごはん　・牛乳
- 山菜の味噌汁
- 若鶏のごま照り焼き
- かつおふりかけ
- ミニかしわもち

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 の山菜の味噌汁に、ワラビ、ぜんまいが入っています！

ウド　ぜんまい　こごみ　ワラビ　タラの芽

～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8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

春野菜には、体にたまった老廃物（体にとって必要ないもの）を体の外へ出すはたらきがあります。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堪能しましょう。

2023 年度　給食テーマ

「日本を巡ろう！」第2弾　山口県

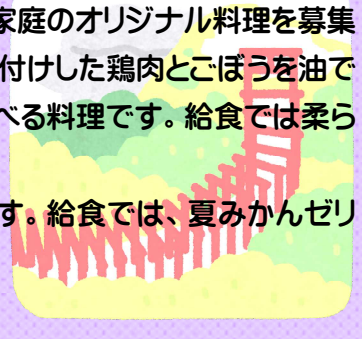
5 月 19 日(金)

- ごはん　・牛乳
- 柏椀
- チキンチキンごぼう
- 夏みかんゼリー

日本を巡ろう！第 2 弾は山口県です。山口県は、本州の西端に位置し三方が海に囲まれた温暖な気候で、文化･歴史に恵まれた県です。

今回、給食に登場する「柏椀」は、お客さんを招待するときなどに提供する料理で、“かしわ”は鶏肉を意味し、しいたけ、春雨などの具材を丁寧に煮て、醤油などで味付けしたものです。椀を持った時の見た目の美しさから、おもてなしが伝わる料理です。

「チキンチキンごぼう」は、学校給食から広まった山口県民のソウルフードで、1995 年頃、小学校の栄養教諭が各家庭のオリジナル料理を募集し、応募されたレシピを基に考案しました。味付けした鶏肉とごぼうを油で揚げ、枝豆などを加え甘辛いタレを絡めて食べる料理です。給食では柔らかく煮たものを提供します。

「夏みかん」は、山口県を代表する果物です。給食では、夏みかんゼリーが登場します。

お楽しみに♪