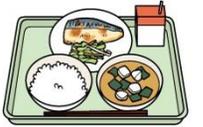


給食だより 5月



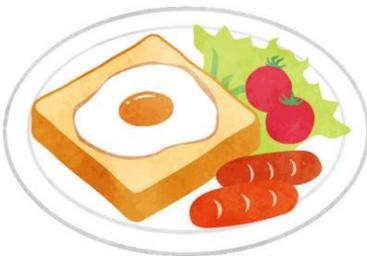
令和7年度 木江小学校調理場

新学期がスタートして1か月がたとうとしています。新しい環境で疲れが出やすいときです。1年のうちでは過ごしやすい時期になりますが、気温の上がり下がりもあり、体調も崩しやすくなります。

元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。朝食は食べるのはもちろんですが、基本的な組み合わせで栄養価のバランスも考えましょう。



食事の基本的な組み合わせとは……



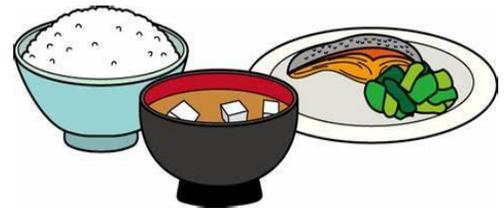
主食(ごはんやパン)

主菜(魚・肉・卵・大豆製品がメインのおかず)

副菜(野菜がメインのおかず)

汁物、果物、乳製品(あればなお良い)

主菜・副菜を兼ねた、
具だくさんの汁でも
OK! です。



給食統一メニュー (保存食を使用した料理)

4月 《わかめ》

旬は2~5月ごろです。海から採りたてのわかめは茶色っぽい色ですが、湯通しすることで鮮やかな緑色に変化します。

日本人に不足しがちなカルシウム、鉄、ヨウ素、食物センイなどがたっぷり。又メリ成分は、今話題のフコイダンやアルギン酸という食物センイです。

5月16日(金)

わかめさっぱりサラダ

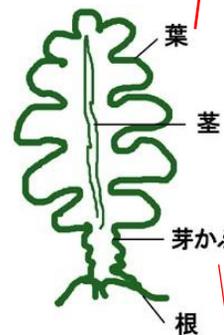
材料 (4人分)

- わかめ (カットわかめ) ……乾燥 3g (大さじ1)
- 春雨 ……乾燥 20g
- きゅうり ……50g (1/2本)
- トマト ……中1個
- レタス ……葉 3~4枚
- 梅干し ……中2粒
- サラダ油 ……大さじ1
- しょう油 ……大さじ1
- 酢 ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1

作り方

- ① カットわかめは水でもどし、水気を切る。
- ② 春雨はゆでて、適当な長さに切る。
- ③ きゅうりは、輪切りにする。トマトはヘタを除き、大きめの角切りにする。レタスは一口大にちぎる。
- ④ 梅干しは種を除き、細かく切る。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作り、⑤の梅干しを混ぜる。
- ⑥ ①~③を、⑤であえる。

一般に「わかめ」として食べられている部分。



コリコリしている「茎わかめ」。炒める、煮る、つくだ煮などに。

ヌルヌルしている「めかぶ」。刻んで、あえものなどで食べる。