

5/22 の献立について

さんさい
山菜うどん

たけのこ と さ に
筍の土佐煮

ぎゅうにゅう
牛乳

あ
さくらえびのかき揚げ

ささだんご
笹団子

.....つくってみませんか?.....

アスパラガスのおかかあえ

給食で提供した料理を、ご家庭で作ってみませんか？
アスパラガスは春から初夏に出回ります。スーパーなどでは、一年中販売されていますが、国産のアスパラガスが出回ると春を感じますね。

アスパラガスは、お弁当の彩りにもよく使われる食材です。鮮やかな緑色で、食卓が華やかになりますね。

給食では、「サラダ」や「グラタン」などに使用しています。今回は、たっぷりのおかかとあえています。おかかは子どもたちになじみがあり、人気があります。ぜひ、ご家庭でもつくってみませんか。



<材 料>	4人分
アスパラガス	140g
ホールコーン	20g
人参	32g
こいくちしょうゆ	6cc
A { みりん	4cc
花かつお	2g

<作り方>

- ① アスパラガスは根元の固い部分を少し切り落とす。ハカマを取って、固い部分の皮をピーラーでむき、3cm長さに切る。
- ② 人参は皮をむいて、3～4cm長さの細切りにする。
- ③ 鍋でお湯を沸かし、①と②のアスパラガスと人参を茹で、ざるで水けを切る。
- ④ ボールにAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。③の茹でた野菜とホールコーンを加えて、花かつおを加えてあえる。

★ポイント★

根元は1cm程切り落とし、ハカマをとり除いて、下の方をピーラーでむくと柔らかくおいしく食べられます。

- ※ 花かつお以外にも、ごまを入れて、「ごまあえ」にしたり、野菜にキャベツを加えてもおいしく食べられます。
- ※ 選ぶときは穂先が締まっている・緑が濃い・茎はまっすぐで曲がっていないもの・切り口がみずみずしいものを選びましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物は**おいしく、栄養が豊富な上、価格も安い**という特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。

家族で「旬」を楽しもう！ 味覚狩りにGO！

5月は気候も良くお出かけシーズンでもありますね。
この時期、旬を迎えている食材に触れてみませんか？
味覚狩りは、旬の果物や食材を自分で採ること、そしてそれを食べることの2つの楽しみがあります。
ぜひ家族で足を運んでみませんか？



現在体験可能な味覚狩りは・・・

潮が引いたあとの砂浜で、砂に潜ったアサリなどの貝をとります。



- 潮干狩り (あさり 初春～初夏)
- イチゴ狩り (いちご 12月中旬～5月下旬)
- さくらんぼ狩り (さくらんぼ 5月下旬～7月上旬)
- びわ狩り (びわ 5月上旬～6月中旬)
- アスパラ狩り (アスパラガス 4月下旬～5月中旬) など

アスパラが畑で出来ている様子を知っていますか？



6月頃から、ブルーベリー・メロン・すもも・ぶどうなども楽しめるようになります。
(地域によって収穫する時期や、プラン・予約制等、条件が違ってきますので、事前にご確認ください。)

地元の野菜を買いに行こう！ 青空市・市内農家さんの朝市

土岐市内の農家の方々が地元で生産された野菜等を販売してみえます。
季節に合わせていろいろな旬の食材を知るよい機会ですね。
是非、足を運んでみて下さい。



名称	開催場所	開催予定日時	販売品目
ふれあい朝市	土岐市駅前 ゆのみの里広場	毎週土曜日 午前7時30分～	野菜、白米、漬物 など
柿野朝市	JAとうと鶴里店 (ATM広場)	6月～11月の毎週日曜日 午前7時30分～	野菜、山菜 など

がつ けんこうきゅうしょく
5月の「とき健幸給食」の

自然からの贈り物

．．．．．しょくざいしょうかい
とっておき食材紹介～

別名

海の宝石

するがわん
駿河湾のルビー



サクラエビ科のエビ

体長

3～5cm

ひげ

体長の約3倍の長さ

「豆知識」

さくらえびの体の表面にある
発光体の数が多いほど甘い

台湾産(外国) 100前後

駿河湾 160前後



地域限定＝船限定＝期間限定

日本国内では、^{するがわん}駿河湾のみで水揚げされています。

許可書を持つ120隻の船だけが漁ができます。

春漁 3月中旬～6月初め

秋漁 10月下旬～12月下旬

主な栄養素

たんぱく質

ビタミンA・B・CEなど

ミネラル(ナトリウム・カリウム・
亜鉛・カルシウムなど)

カルシウム含有量

牛乳の約6倍

(干しサクラえびだと牛乳の18倍)

サバ缶の7倍

小松菜の11倍

体を温めてスタミナをつける強壮効果

胃腸の働きを整える





しゅん

旬にまつわるクイズ

さあ、クイズにチャレンジしてみましょう。

(子どもたちはこの日の給食時間に実施します。)

<クイズレベル：むずかしい ★★★ >

問題： ^{しゅん}旬にまつわる言葉で、『^{はし}走り』という言葉をつかいます。では、この『^{はし}走り』はどんな言葉の意味でしょうか？。

① ^{もっと}最も多く^{でまわ}出回るときのこと

② ^{しゅん}旬の終わりのこと

③ ^{しゅん}旬の始まりのこと



答えと解説 : ③ 旬の始まりのこと

『走り』とは、旬の始まりのことをさしています。

その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

このほかに、『盛り』『名残』という言葉も使われています。

『盛り（旬）』は、最も多く出回り、おいしい時期のことです。

『名残』は、旬の終わりのことです。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきますという意味があります。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝しておいしくいただきましょう。