

新年度が始まって1ヵ月がたちました！

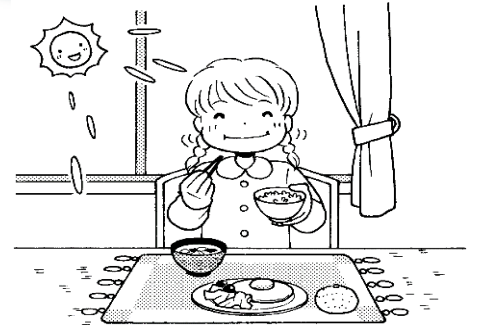
みなさん新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。

この時期は疲れもたまってくる頃です。

また、ゴールデンウィークもあり生活リズムが崩れやすい時期です。

元気に学校生活を送るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」と

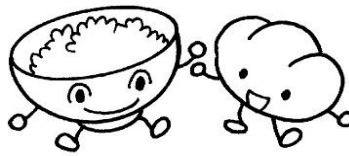
栄養バランスの良い食事を心がけ、丈夫なからだを作りましょう！



☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

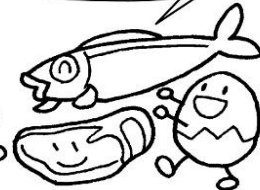
①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



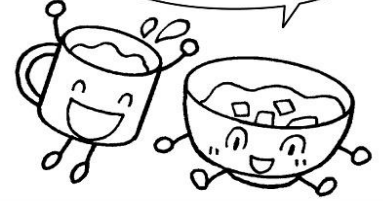
③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



塩谷校長先生の 給食の思い出



私は、幼少のころから偏食が強く
麺類と魚介類は大好物ですが、臭いの強い野菜や、鶏肉、豚肉が大変苦手でした。そんな私が小学生になり、いよいよ給食の始まりです。嫌いな献立の日はナイロン袋を用意して、担任の先生の目を盗んでランドセルに入れて持ち帰り、家族に隠れて処分をしていました。そんなある日、同じクラスの女の子に見つけれ発覚しました。以後、担任の先生の監視が厳しくなり、嫌いな献立の時は昼休み中でも、ある程度食べるまで校庭に出ることは許されず、担任の先生と昼休み中にらめっこでした。しかしそのおかげで少しずつ苦手な食材でも食べられるようになりました。特に苦手な野菜炒めを完食できた時、担任の先生から褒めてもらったことは今でも鮮明に覚えています。担任の先生に感謝です！

「先生、ありがとうございました！」

旬の食材【鯉 かつお】

かつおは美味しいといわれる時期が2回ある魚です。

かつおは回遊魚で、一度目の旬は4～5月に漁のピークを迎える「初鯉」。8～9月に三陸沖で漁獲される「戻り鯉」の時期が二度目の旬とされています。

初鯉の魚肉は赤々としていて、味はあっさりとしているのが特徴です。

戻り鯉は、脂がたっぷりとのっているため初鯉に比べて、もっちりとした食感が特徴です。戻り鯉は、秋の味として広く親しまれています。



5月26日の給食は「かつおの竜田揚げ」です♪