

令和7年5月号 食育フードシステム 給食だより



肌に触れる風が心地よい季節ですね。新年度がスタートして1ヶ月。新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思います。少し疲れが出てくる頃ですので、体調管理に注意しながら、好き嫌いをくぐりくぐり食品をとって、元気いっぱい過ごしましょう。



野菜や果物の旬はあっという間に過ぎてしまいます。一年中出回っているものもありますが、やっぱり旬の食材はその時期が最も栄養価が高くみずみずしくておいしく、安価でもあります。寒い冬を乗り越えておいしく実った春の野菜や果物を逃すことなくいただきます。

レタス

通年流通しているレタスですが春も旬の一つです。シャキシャキした食感が楽しい野菜です。ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素がバランスよく含まれています。

アスパラ

グリーンアスパラガスは輸入物もあり、年間を通して出回っていますが、国産の旬は春～初夏にかけて甘みがあり、柔らかいけれども歯ごたえも感じられ、独特の食感を楽しめます。



食べ物から旬を感じよう！

グリーンピース

グリーンピースとは、エンドウ豆のこと。若いうちに摘んでさやごと食べるのがサヤエンドウ、熟した実がエンドウ豆で、グリーンピースはその間に収穫された若い豆のことを指します。グリーンピースは旬の時期だけさや入りのものが出回ります。クセも少なく食べやすいのが特徴。



新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後に保存性を高めるために乾燥処理をします。新玉ねぎは収穫後にそのまま出荷します。そのため、みずみずしく辛みが少ないのが特徴。生食にも向いているのでサラダにして食べることができます。



【5月の食材予定産地】

《野菜》 ブロッコリー(香川) きゅうり(宮城) 長ネギ(茨城) しめじ(秋田)
ピーマン(宮崎) キャベツ(千葉)

《果物》 りんご(岩手) オレンジ(アメリカ・オーストラリア) パイン(フィリピン) もも缶(ギリシャ)

《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)

《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》 ひとめぼれ(宮城県)

5月5日

たんご

せつく



端午の節句



もともと5月5日は「端午の節句(たんごのせつく)」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。1948年に5月5日を「子どもの人格を重んじて、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、子どもの日にもなったそうです。

子どもの日、
どんな過ごし方があるでしょう？

こいのぼりを飾ろう！

「鯉」というお魚は、強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められています。

ちまきや柏餅(かしわもち)を食べよう！

ちまきを食べるのは中国由来の習慣ですが、かしわもち(かしわもち)は日本独自の習慣です。かしわは縁起物で新芽がでるまで古い葉が落ちないことから後継者が絶えない縁起のいい木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたとされています。

菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ろう！

菖蒲の葉っぱは香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれるとされ、菖蒲の葉を入れたお湯につかるといいと考えられているそうです。

かぶとを飾ろう！

旬な食材献立！！

8日 アスパラたまごソテー
21日 レタスのスパゲッティ
30日 アスパラソテー



社内のInstagramの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL022-391-8666(代) FAX022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

